

*"Les matins gèlent. Un sel
souple les herbes et
aplatit les eaux. Puis l'hiver
tombe comme le soir.
On s'en va dans une sorte
de rêve, vers un besoin
de pureté, d'espace et
de discipline. On quitte
les hommes. On monte
vers les hauteurs apaisantes.
Le silence se fait encore plus
parfait. Et plus parfaite la
solitude. On va se chercher
soi-même loin des civilisations
et des points communs
dans des profondeurs
personnelles."* Jean Giono.

REINS & VESSIE

Les Reins : organes vitaux

Fondement de notre
équilibre physiologique,
de notre vigueur
physique autant que
notre force mentale.

Ils conservent l'essence
vitale prénatale. Il nous
faut entretenir au mieux
cette énergie vitale !

**Les os, les moelles,
le cerveau. Les dents,
les cheveux.** Vie sexuelle.
Processus de reproduction,
puberté, ménopause
Gestion des liquides,
ils participent
à leur transformation
et à leur circulation.

La Vessie s'apparente
à la transformation
et à l'élimination
des liquides impurs
sous forme d'urine.

L'organe des sens :
l'oreille - l'ouïe

La saison d'hiver
nous invite au silence.
Faculté sensorielle
de l'ouïe

Ouïe fine > reins solides
Le chant, la musique,
le verbe, les sons
nourrissent les reins.
Le bruit agresse...
La musique et le silence
sont des nourritures...
L'audition est un degré
vers la vision...

L'HIVER - L'EAU

L'Eau dans le Yi King

Dans le livre du Yi King, le trigramme K'an "l'insondable", caractérise l'élément Eau.

Orienté au Nord, il s'associe au froid et à l'hiver. L'eau possède une grande faculté d'adaptation, épousant parfaitement les formes de tout réceptacle. Elle présente aussi un pouvoir de pénétration, d'érosion. Si l'eau peut jaillir en source, prendre une certaine légèreté aux pierres des cascades, sa nature la conduit plutôt à subir les effets de la pesanteur. Elle pénètre ainsi, toujours plus avant dans les profondeurs de la Terre, comme mue par une volonté farouche d'en atteindre le centre. Dans sa course, l'obstacle sera érodé ou contourné mais, avec le temps, franchi. Même les eaux les plus paisibles en apparence restent actives, continuent leur avancée. *"Il faut se méfier de l'eau qui dort."* Si différents éléments se conjuguent pour animer l'eau, tels que les reliefs, les roches, la lune ou le vent, sa puissance est caractéristique ; pensons aux vagues déferlantes qui balayent tout sur leur passage, aux inondations, beaucoup plus difficiles à juguler qu'un incendie. Le seul élément qui exerce un certain contrôle sur l'eau est la terre qui, jouant le rôle d'éponge, peut l'absorber, ou l'endiguer, tels les polders en Hollande. Nous retrouvons cet aspect contraignant de la terre sur l'eau dans le cycle K'o des cinq transformations.

Si l'élément Eau est associé à l'hiver, c'est qu'une certaine similitude les rapproche. La puissance de l'eau s'apparente à la force vitale qui travaille au sein de la graine, lorsqu'elle s'enfouit dans la terre en hiver. L'arbre est contenu dans la graine ; peut-on imaginer la force de vie cachée sous le sol gelé de janvier ? Ces milliards de turbines invisibles, qui attendent l'énergie Yang du printemps pour exprimer la vie par tous les pores de la terre ? La mort n'est qu'apparente ; des grains de blé trouvés dans des vases égyptiens et exposés à la lumière et à l'humidité ont germé, 4000 ans après leur naissance...

La fin du cycle annuel.

L'hiver marque la fin du cycle annuel. La terre est épuisée, comme une mère ayant donné naissance à ses enfants, les ayant nourris, éduqués, portés vers la vie, il lui faut maintenant du repos. La tradition nous dit : *"Le Ciel et la Terre ne communiquent plus"*. La terre est livrée à elle-même et ses énergies travaillent en profondeur. Toute la nature s'endort à la surface du sol ; les manifestations de vie, à l'étérieur, sont réduites au minimum. La mort est associée à l'hiver, mais suivant le principe même de la vie, qui procède en cycles perpétuels de morts et renaissances. En effet, toute forme de vie subit un développement immuable, en respectant différentes phases : naissance, croissance, maturité, vieillesse, mort et, par voie de transformation, nouvelle naissance. L'hiver exprime la manifestation du yin maximum, caractérisé par les phénomènes d'intériorité et d'involution. La vie ne concerne plus l'extérieur mais l'intérieur. Les arbres exsangues se montrent nus et squelettiques. La terre pelée ou couverte de neige se refroidit, poussant le règne animal à se réfugier dans des lieux d'hibernation. Les animaux vont ainsi reprendre des forces en limitant leurs activités et leurs besoins. Il est temps de nous reposer puisque l'hiver est là, de restaurer nos forces pour amorcer bientôt un nouveau cycle.

Tonifier l'énergie du rein permet d'améliorer l'audition.

A l'inverse, il est possible de nourrir les reins par des sons appropriés.
Sons graves : tambour, violoncelle favorisent l'enracinement.
Certaines musiques dynamisent, d'autres apaisent, d'autres encore stimulent l'imagination.
La musique ne touche pas seulement le cœur et l'esprit, mais le corps tout entier. Le rythme mène à la danse.
La frappe du sol sur le pied stimule l'organisme en entier.
Point 1 du rein / Source jaillissante.
Rééquilibrage des hémisphères cérébraux. Le son est perçu par le cerveau.
Vibrations par la peau, les muscles, la structure osseuse.
L'expression vocale

Attitude Eau : être debout

Position verticale
reins solides,
campés sur le sol,
colonne vertébrale érigée, présent à la vie !
La colonne vertébrale nous donne la possibilité de grandir entre Terre & Ciel et d'affronter la vie debout, avec détermination et vitalité...

La notion d'équilibre est capitale pour se tenir debout avec un minimum d'effort, le corps s'ajuste

Mais la réalité est tout autre, bien sûr ! Personne n'hiberne en hiver... La volonté et la détermination sont, il est vrai, des qualités vives en hiver, qualités permettant de résister. Cependant, les différents maux qui nous assaillent en cette saison ne jouent-ils pas le rôle de sonnettes d'alarme, nous invitant à respecter un peu plus les rythmes vitaux !
Si la vie économique et sociale de nos pays, qui se disent développés, ne nous permet pas d'envisager une totale hibernation, nous pouvons néanmoins adopter quelques règles de base. L'homme ne doit pas s'isoler de son environnement, car ses fonctions internes sont régies tout autant par les phénomènes extérieurs que par l'activité interne de ses organes. Or, aucun phénomène ne peut croître sans respecter des phases de repli ; la force d'expansion ne se conçoit que supportée par un phénomène de concentration préalable. La vitalité diurne n'est effective qu'après un repos nocturne, etc...
Ainsi, le cycle saisonnier contraint tout être vivant aux mêmes exigences d'alternance de rythme qui, si elles ne sont pas suivies, entraînent forcément un déséquilibre. L'homme n'agit plus, il résiste et lutte. Des symptômes comme la fatigue, la nervosité, les douleurs du dos, les sciaticques et les lumbagos, font leur apparition. Les influences climatiques sont perçues plus violemment, surtout le froid et l'humidité, qui vont accroître la fragilité de l'organisme. La dysharmonie qui découle d'un hiver mal vécu se prolonge et peut s'accentuer au printemps. Un cercle vicieux s'installe au fil des saisons, régi par des pathologies de plus en plus lourdes. Considérer les rythmes de la Nature et s'en conformer permet de transformer le poids de la vie en Art de vivre. D'intégrer le terme écologie. De contribuer à l'équilibre des phénomènes planétaires, la révolution commençant par un ménage personnel.

Le repos

L'hiver est silence, introversion, lenteur. Emmittoufflés de laianges, notre aisance gestuelle perd de son efficacité. Le froid nous incite à savourer le confort des maisons plus que les activités extérieures. Rentrer plutôt à l'intérieur de soi... C'est une saison parfaite pour se plonger dans la lecture, l'étude, pratiquer la méditation. L'inactivité, ou la non-productivité, ne doit pas vous culpabiliser, ce ne sont que des phases d'un même courant dynamique. Couchez-vous tôt, très tôt même, si vous êtes fatigué. Réduisez vos activités.
Le temps libre peut être voué au plaisir de l'hibernation. Acceptez l'expérience. Adaptez-vous, telle l'eau prenant la forme d'un vase. Contenir et restaurer vos forces sera le gage d'énergies vives et de créativité au printemps. Cherchez à partager ce changement de rythme dans une convivialité "coin du feu", bon repas, soirées sous la couette avec un bon livre, quelques bonnes recettes de cuisine, prenez un bain, écoutez de la musique. L'Eau est présente symboliquement par ses qualités énergétiques en cette saison. Mais aussi soutien réel, source régénérante, activant les plans subtils de l'être ; l'inconscient et les rêves lui sont associés. Vaste champs d'investigation qu'il vous est loisible d'explorer durant ces longues nuits d'hiver... Cette orientation délibérée vers le repos, les rythmes lents, entretient nos forces vitales thésaurisées par les reins. Toute activité extérieure trop prononcée perturbe ces énergies concentrées, fragilise l'organisme et déstabilise les fonctions psychiques. L'attitude du Sage, dans la pensée chinoise, passe par la conformité aux rythmes et cycles de la Nature. Humilité de l'homme sage, qui sait ne pas exercer un pouvoir sur les phénomènes naturels, mais qui accepte simplement son billet de transport pour le grand voyage sur Terre.

en poids et contrepoids
par rapport à l'axe,
harmonisation...
Centre de gravité,
nous poser, dans notre
Dan Tian inférieur
en lien avec Ming Men
(2^e, 3^e lombaire),
siège de l'énergie
vitale. Stabilisation,
calme, sérénité.

**Respiration abdominale,
pour renforcer
les Dan Tian inférieur
et les Reins.**

La saveur salée,
en consommation
modérée, elle donne
de l'énergie aux reins.
En excès cette saveur
nuît aux reins voire
au cœur.
La saveur sucrée
en excès nuît aux reins
pouvant entraîner
des douleurs osseuses,
de la fatigue,
une chute de cheveux...
Le rein a besoin d'être
tonique, or, le sucre
entraîne le relâchement
des tissus.
Aliments bénéfiques
pour les reins : toutes
les sortes de haricots
et de légumineuses,
légumes d'hiver
par excellence,
sont à consommer
régulièrement.
Légumes racines...
Condiments, sarrasin,
riz... Fruits de mer.
Pommes, fruits secs.
Préférer une alimentation
chaude et un mode
de cuisson lent
et prolongé.

La couleur noire
ou bleu marine,
celle des profondeurs
de l'océan.

Le climat : le froid

L'air, de son étreinte de glace, fige le paysage. Les reliefs s'épurent et l'horizon s'éloigne. Terre gelée, herbe rare, l'essentiel abandonne la surface. Le silence tombe avec la neige, neutralisant pleins et déliés, couleurs, odeurs et sons. Tous deux agrandissent l'espace et l'immobilisent. La blancheur de la neige épouse l'obscurité des profondeurs. Selon les analogies propres aux cinq éléments, le froid est associé à l'hiver. Il est Yin, par rapport à la chaleur, Yang. Contracter, ralentir et figer font partie de ses propriétés. Ainsi, les pathologies induites par le froid, en médecine chinoise, seront par exemple les douleurs sourdes, par stagnation ou ralentissement de la circulation de l'énergie et du sang, ou bien les nausées, les ballonnements, dus à la lenteur de la digestion. L'énergie des reins et de la vessie, organes "Eau", s'affaiblit très vite sous l'effet du froid. La déficience des reins engendre des douleurs lombaires, pouvant conduire aux lumbagos et aux sciatiques, des douleurs de genoux et des problèmes urinaires, mais aussi des symptômes concernant les oreilles ou les dents, comme nous le verrons plus tard. Il est donc capital d'entretenir la chaleur interne en hiver, notamment en couvrant les reins, les pieds et le sommet du crâne.

La ceinture de flanelle de nos grands-pères, si elle n'avait rien de "sexy", avait au moins l'avantage d'être efficace ! Sans aller jusque-là, que les femmes n'hésitent pas à lancer la mode du châle noué autour de la taille, ou qu'elles privilégient les longs pull-overs, couvrant lombes et sacrum. En plus des reins, entretenez en hiver la chaleur de vos pieds. Ceux-ci, par la localisation des méridiens reins-vessie, ont un lien très fort avec les reins. Le seul fait d'avoir les pieds froids affaiblit l'énergie des reins et, par conséquent, rend tout l'organisme vulnérable aux agents pathogènes. En hiver, l'énergie se concentre, ce qui veut dire qu'elle est moins active à la périphérie du corps. Même si la température ambiante est correcte, les extrémités du corps auront tendance à se refroidir. Ainsi les pieds doivent-ils être bien couverts, non seulement pour marcher dehors mais aussi à l'intérieur. Le froid, comme l'humidité, remonte depuis la plante des pieds vers le dos et le ventre, créant des troubles de la sphère génitale, urinaire ou digestive, entretenant la stagnation de l'eau et les douleurs lombaires... Le chapeau aide aussi à conserver la chaleur du corps ; il protège un point important au sommet du crâne, Vaisseau Gouverneur 20, point de rassemblement des Yang. Le sommet de la tête doit être également protégé des rayons ardents du soleil en plein été !

Les reins sont le siège de la volonté et du courage qui donnent naissance au pouvoir de détermination. L'énergie des reins soutient l'énergie du cœur et donc du Shen. L'énergie des reins monte pour nourrir le cœur et l'énergie du cœur descend pour nourrir les reins.

Si déficience de communication entre le cœur et les reins : nombreux symptômes : palpitations, vertiges, bourdonnements d'oreille, douleurs lombaires, insomnie, agitation, hyperactivité mentale, vulnérabilité émotionnelle, anxiété, dépression... manque de courage, de volonté, de prise de décision. Cette déficience peut faire naître la peur... Entretenir la chaleur du corps, des pieds et de la zone lombaire, conserver une base alimentaire chaude, travailler sur le hara et les émotions, permet de renforcer dans une certaine mesure l'énergie des reins et de se libérer de la peur, d'une insécurité, d'angoisses profondes. Essayer de ne pas entretenir ce mot peur, dans notre langage...



L'eau L'Hiver



"...L'hiver tombe comme le soir...
le silence se fait encore plus parfait
et encore plus parfaite la solitude."

Jean Giono

Les Reins, la Vessie.

Le repos, le calme, la nuit, le froid, l'essence vitale, la puissance, les os, les moelles, le cerveau, les dents, les cheveux, la sexualité, l'ouïe, l'oreille, les sons, l'expression vocale, la posture debout, la volonté, les peurs, la saveur salée, le bleu marine, le Yin...

Ming Men, la Porte de Vie, la Porte du Destin...

Le trigramme K'an, l'insondable...



QI GONG DES REINS

- La tortue noire cherche et trouve son lieu d'origine
- Prendre et soulever la robe
- Les paumes embrassent le pied du Bouddha
- Le Lion frotte la balle

Sous un feu de rocher :

"J'ai appris à lire entre les arbres, à compter les cailloux dans le ruisseau, à donner un nom à tous les métaux, tel que le quartz ou le marbre. J'ai appris à nager avec le saumon, à le suivre dans les grandes rivières, à monter le courant de peine et de misère, sans me plaindre et sans sermon. J'ai appris à prendre le visage de chaque saison, à goûter la douceur d'un printemps sur mes joues, à savourer la chaleur d'un été sur mon cou, à grandir dans l'attente d'un automne coloré et long. Mais, c'est uniquement sous un feu de rocher, à l'abri d'un hiver froid et solitaire que j'ai entendu les battements de la terre. Et c'est là que j'ai appris à l'écouter".

Extrait de : Née de la pluie et de la terre, de Rita Mestokosho.

QI GONG

Complément : organes reins & vessie > élément Eau

Les reins sont considérés en tant qu'organes particulièrement vitaux puisque de leurs énergie dépendent toutes les énergies des autres organes. Fondement de notre équilibre physiologique, de notre vigueur physique autant que de notre force mentale, les reins possèdent de multiples fonctions.

Les reins conservent l'essence vitale prénatale. Il existe une relation entre l'énergie des reins des parents et celle des reins de leur enfant. En effet, ce qui est appelé essence vitale prénatale est transmis à l'embryon par les parents, "de reins à reins" ; Cette énergie contient le potentiel héréditaire.

Si l'hérédité se manifeste de manière pathologique ou selon certains traits de caractère, c'est, pour les Chinois, fondamentalement par le biais des reins. Une telle transmission est importante sur un plan psychologique. Le potentiel de cette essence vitale ne peut être augmenté. Il ne fait que décroître au fil de la vie mais il nous est possible de l'entretenir au mieux et d'en éviter le gaspillage prématuré.

A l'image de la graine enfouie dans la terre en hiver **les moelles et le cerveau**, protégés par les tissus osseux, sont chargés du potentiel vital du corps. Notre structure osseuse, la moelle osseuse, la moelle épinière et le cerveau, sont nourris par l'énergie des reins. Ces derniers gouvernent aussi le processus de calcification. Une déficience de l'énergie des reins peut être chez l'enfant à la base d'un retard de croissance ou de développement mental. De même, tous les signes de sénescence (fatigue, fragilisation osseuse, perte de mémoire...) proviennent fondamentalement de l'affaiblissement des reins et de la perte de l'énergie vitale qu'ils contiennent.

Les dents, appelées "surplus des reins", ainsi que **les cheveux** "fleur des reins", nourris par l'énergie de ces organes, tombent avec l'âge mais une chute prématurée des dents ou des cheveux est souvent relative à une faiblesse anormale des reins. Les chocs émotionnels affectent les organes auxquels l'émotion correspond ; il est reconnu qu'une grande peur (émotion liée aux reins) peut faire blanchir les cheveux en une nuit, ou tout au moins entraîner une chute importante des cheveux.

L'appareil génital de l'homme et de la femme, comme la vitalité sexuelle et le processus de reproduction, est nourri et entretenu par l'énergie des reins. les phénomènes de la puberté et de la ménopause sont aussi gouvernés par ces organes.

La gestion de l'eau et des liquides dans le corps est en partie sous la gouverne des reins. Ils participent à leur transformation et à leur circulation.