

# ÉLÉMENT EAU - Hiver

## Le vouloir-vivre de Reins et Vessie

**L'hiver est associé au mouvement vital de l'EAU.** L'Eau possède une grande **faculté d'adaptation**, épousant parfaitement les formes de tout réceptacle et en absorbant toutes les qualités. Elle a un **pouvoir de pénétration**, elle pénètre toujours plus en avant dans les profondeurs de la terre, comme mue par une **farouche volonté** d'en atteindre le centre. Elle a un **pouvoir d'érosion**, dans sa course, elle est mue par une **résolution** de suivre son cours, l'obstacle sera érodé ou contourné mais avec le temps, franchi grâce à la **persévérance Yin**. Même si **l'eau est douce et paisible** elle a le pouvoir de se déferler avec une **puissance insoupçonnée**. L'énergie de l'Eau nous donne la force de faire face aux difficultés et d'être dans notre **pouvoir de résolution**.

Les reins se chargeront de purifier les liquides organiques et d'envoyer les liquides impurs (acides) vers la vessie pour qu'elle les élimine et ainsi maintenir un bon équilibre acide/alcalin, Yin/Yang. Les reins sont aussi responsables de produire et de gérer la circulation des liquides organiques.

L'hiver recèle les graines des autres saisons, dont il protège la gestation à la noirceur et au froid, il est en quelque sorte le soutien fondamental de l'année toute entière.

**L'être humain doit protéger sa vie en suivant le mouvement d'énergie de l'hiver pour nourrir le principe vital de ses Reins,** sinon les Reins ne pourront correctement soutenir le mouvement de création du printemps et leur défaut de nutrition retentira sur le foie qui se manifestera par des symptômes d'épuisement (allergies, inflammations, etc). Le mouvement Yang du printemps n'aura pas bénéficié d'un lieu d'appui suffisamment stable et nourrissant pour entreprendre son plein épanouissement jusqu'au Grand Yang de l'été. Et ainsi de suite, le cycle d'engendrement des saisons (Bois-Feu-Terre-Métal-Eau) sera en souffrance d'essence vitale.

Le mouvement d'énergie de l'hiver exprime **l'accomplissement du « non-agir »**, celui qui rend possible **la plongée dans ses propres racines**, qui permettra l'élan fondamental, la capacité légitime de ressurgir quand on aura **contacté ses propres bases**. L'hiver est donc à la fois le point d'orgue qui conduit la descente Yin de l'énergie et le point d'appui, le lieu de recel dynamique de sa remontée Yang.

Un autre aspect du vouloir-vivre de l'hiver est **le pouvoir de réclusion des forces vitales**, la thésaurisation des forces essentielles, la capacité de mise en recel d'une essence précieuse dans un lieu caché, bien protégé.

Les énergies porteuses d'essence vitale doivent être précieusement enfermées dans les 5 organes profonds au niveau desquels se fait la circulation la plus intense, un peu sur le modèle des arbres dont la sève se recueille à la base du tronc et dans les racines. Les Reins, qui tiennent sous leur poigne l'essence vitale des autres organes (Foie, Coeur, Poumons, Rate/Pancréas), doivent aussi conserver en réserve les énergies vitales dans les structures corporelles qu'ils administrent et qui sont liées à la **longévité** telles la moelle, les os, le cerveau, l'utérus, la vésicule biliaire et les vaisseaux.

L'énergie de l'hiver participe à la stimulation des fonctions qui entretiennent la **conservation de soi** en fortifiant la vitalité (Yuan Qi, Jing Qi), et suscite également la **transmission de la vie par la sexualité et la procréation**.

C'est **la saison de l'intériorisation extrême des énergies**, le froid dominant exprime le besoin d'un **fort ralentissement** qui impose d'économiser toute sollicitation non nécessaire des énergies Yang. Le corps lui-même doit favoriser son **retour au Grand Yin par un sommeil prolongé** qui représente la meilleure façon de seconder **le mouvement de recharge et de conservation**.

Le vouloir-vivre des Reins nous apporte une disposition intérieure au **calme et au silence**, une **volonté d'économiser nos énergies sans forcer inutilement, une sagesse de savoir rentrer dans nos**

**racines et contacter notre intériorité.** S'encloure et se mettre en retraite un peu comme un ermite dans sa grotte, dans un lieu secret et clos, sphérique, comme une matrice.

L'énergie des reins nous donne **l'adresse de laisser s'écouler, par non-agir, notre énergie jusqu'à la base en profondeur,** vers l'ancre du centre, le bassin, le périnée, la plante des pieds.

Contrarier le mouvement de régénération de l'énergie en hiver signifie blesser directement le centre subtil des reins et endommager le Principe Vital, cette source essentielle du soutien de la vie dont les Reins sont les principaux lieux de conservation. En ayant une pleine conscience que notre **pouvoir-vivre, notre pouvoir d'auto-guérison, d'auto-régulation et d'adaptation** est en relation directe avec le niveau de vitalité de nos Reins, nous serons déterminés à ne pas les épuiser.

Les mouvements de Qi Gong lents et les méditations vont **favoriser le rassemblement et le retour des énergies vers le centre** (Tan Tien, Ming Men, organes sexuels, périnée, reins) et les pieds.

### **Recommandations**

- \* Éviter le surmenage physique, intellectuel, émotionnel
- \* Établir nos priorités
- \* S'autoriser à dormir beaucoup
- \* Diminuer les activités et les obligations, faire le juste nécessaire
- \* Éviter le stress (pensées stressantes, pression externe, pression interne)
- \* Éviter d'être pressé et à la course (très coûteux en énergie interne)
- \* Éviter de manger à la hâte et à des horaires incongrus ou trop tard le soir
- \* Éviter les aliments froids, l'eau et les boissons froides
- \* Éviter de sauter des repas (ça place les reins en mode survie/stress)

- \* Éviter les repas trop lourds; on fait 100 pas après le repas et on masse l'abdomen en cercle pour aider la digestion et la production d'énergie faite à partir de la nourriture
- \* Éviter de transpirer abondamment par excès d'exercice ou de saunas (perte des souffles vitaux, affaiblissement du Yin)
- \* Passer du temps dans son cocon, pratiquer la méditation, la relaxation
- \* Pratiquer le Qi Gong (dont l'effet principal est de nourrir le principe vital)
- \* Se tenir au chaud, éviter l'absorption cutanée de froid
- \* Ne pas réchauffer au grand feu ou à toute source de chaleur trop vive lorsqu'on vient du froid extérieur; un réchauffement trop rapide et intense des mains et des pieds peut introduire de façon brutale du feu au niveau énergétique et le communiquer au cœur et aux poumons, qui sont naturellement affaiblis en hiver
- \* Éviter l'excès de saveur salée qui amplifie la rétention d'eau des reins
- \* Prendre en considération que l'éjaculation est une perte importante d'essence vitale; c'est du Jing pur
- \* Éviter la consommation d'excitants (café, chocolat, drogues) et de toxines

D'autres facteurs peuvent induire une déficience d'essence dans les Reins : travailler trop longtemps debout, un mauvais alignement, rentrer le ventre, empêcher la respiration naturelle abdominale, travailler de nuit, les accidents, les chocs, les maladies chroniques, la grossesse et aussi un état chronique de peur, d'appréhension, de tension et d'insécurité.

### **Symptômes manifestant un déséquilibre de l'énergie du Rein**

- perte de mémoire
- anxiété, crise de panique, insomnie, sommeil agité, transpiration nocturne
- fatigue, épuisement, nervosité, dépression, stress

- hyperactivité mentale, vulnérabilité émotionnelle, agitation psychique, agressivité, hystérie
- manifestation paranoïaque et mégalomaniacale, phobies, sentiment de persécution, méfiance
- vertiges, étourdissements, saignement du nez
- fièvre délirante, frilosité ressentie jusqu'aux os, sensation intense de chaleur interne
- céphalée de la nuque, migraine, joues rouges avec soif, bouffées de chaleurs, bouche sèche
- convulsions, épilepsie, syncope
- glaucome
- caries dentaires, désagrègement des dents, déchaussement dentaire
- séborrhée et chute de cheveux, abcès cutanés, acné surinfecté
- otites suppurées, douleurs et infections d'oreilles
- baisse d'audition, acouphènes, bourdonnements
- bâiller beaucoup
- un teint sombre, mat, absorbant la lumière, cernes sous les yeux, oedèmes des paupières
- maladie dégénérative du système nerveux central (Parkinson, sclérose en plaques...)
- maladie dégénérative de l'immunité
- douleurs osseuses, ostéoporose, rhumatisme chronique avec déminéralisation, arthrose
- douleurs et faiblesses des genoux, rhumatisme articulaire aigu
- lumbago, douleurs lombaires, raideur de la colonne vertébrale, sciatique chronique
- nausées, ballonnements, lenteur de la digestion
- diarrhée ou constipation chronique
- calculs rénaux, infections urinaires, de la vessie, néphrites, insuffisance rénale
- ovarites aiguës, cystites à répétition, coliques néphrétiques
- problèmes urinaires, incontinence, le pipi au lit, envie de pipi fréquente

- problèmes du système reproducteur, problèmes vaginaux, d'utérus, de prostate
- impuissance, frigidité, stérilité, infertilité, aménorrhée, déficience de lubrification
- éjaculation précoce, pertes spontanées de sperme la nuit avec ou sans rêves érotiques
- manque de désir, ou excès de libido, surexcitation sexuelle
- hémorroïdes aiguës, recto-colite hémorragique
- œdème, rétention d'eau, diarrhée matinale
- palpitations, tachycardie, hypertension, risque d'infarctus, hypotension, anémie
- péricardite, pleurésie, angines blanches, angine de poitrine, douleur au coeur
- essoufflement, toux, asthme

### **Les Rêves :**

- rêver qu'on pénètre dans des lieux sombres, qu'on rencontre des personnages féminins, des moines, des chevaux, des tortues, qu'on porte des armes, qu'on traverse des montagnes, qu'on voyage en bateau sur des fleuves, qu'on séjourne sous les eaux, qu'on tombe dans l'eau
- rêver que l'on traverse une étendue d'eau effrayante, rêver de noyade, rêver que l'on côtoie un ravin, un abysse et que l'on est englouti au fond de l'eau

### ***Références :***

« *Les cinq saisons de l'énergie* », Isabelle Laading, Édition DésIris

« *Le guide du Bien-Être selon la Médecine Chinoise* », Yves Requena, Guy Trédaniel Éditeur

« *La Médecine Chinoise, santé, forme et diététique* » de Dr Jean-Marc Eyssalet, Édition Odile Jacob

— *Texte-outil rédigé par Marie-Claude Rodrigue, co-directrice de l'école de Qi Gong Fragments Libres*