

# Le mouvement d'énergie de l'hiver en nous

*Extraits tirés du texte intitulé «L'hiver, le mouvement de l'eau, les reins » écrit par **Martine Migaud**, acuponctrice et enseignante de Qi Gong*

*Pour lire le texte intégral et ses commentaires des textes Chinois, visitez son site internet : [www.qi-gong.ca](http://www.qi-gong.ca)*

## Mouvement Yin

La Terre est gelée. Un pâle soleil éclaire un paysage immobile, sans odeur, sans saveur, blanc et noir. Parfois, la neige tombe, feutrée. Dans le silence qui se creuse, émerge le murmure de l'eau qui chante sous la glace  
L'obscurité tombe vite, le froid se fait mordant.

**Le yin de yin**, c'est ce lieu où la vitalité se retire dans les profondeurs de la terre et du corps. C'est le lieu de l'obscur : rien ne se donne à voir. Dans le temps, c'est le cœur de la nuit, au cœur de l'hiver... Dans l'espace, cette vibration nous vient du **Nord**. C'est un mouvement très particulier de l'énergie, car tout y semble immobile, presque mort.

Le Ciel et la Terre ne communiquent plus ou à peine.

Et pourtant, au cœur de cette immobilité, dans les entrailles de la Terre et de notre corps, il se prépare une alchimie mystérieuse et puissante. Une transformation radicale s'opère, germe de mort et germe de vie se côtoient. Et, dans l'obscur, un nouveau cycle de vie démarre, invisible dans ces débuts, contenant en condensé la puissance qui va accompagner tout son déroulement. Ce renouveau ne va émerger qu'au printemps, à l'aube, venant de l'Est, là où le soleil se lève.

Les chinois ont appelé ce **mouvement Yin: l'Eau**.

Car l'eau, comme ce mouvement, est un pur paradoxe : elle n'a pas de forme, mais peut épouser toutes les formes qui lui servent de contenant, et par son pouvoir de transformation en vapeur, en nuages, en neige et en glace, elle peut prendre toutes les formes possibles, imaginables et inimaginables.

La vie sur Terre a commencé dans la mer, dans l'eau.

L'eau n'a pas de forme. Le vent, à sa surface, sculpte le relief changeant des vagues, qui, lorsqu'il s'apaise, disparaissent à nouveau dans ce grand réservoir de vie qui contient toutes les formes en état de mélange.

Source, origine de la vie et de toutes ses formes, elle n'a pas de forme elle-même.

*« Au fond de l'eau, il y a la lumière de la Lune.*

*Au-dessus de l'eau, la lumière de la lune flotte.*

*L'eau coule, la lune demeure.*

*La lune disparaît et l'eau coule toujours. »*

*Auteur inconnu.*

L'eau coule toujours. L'eau est patiente : elle trouve son chemin vers la profondeur. Elle a l'éternité devant elle pour creuser la roche.

Le mouvement naturel de l'Eau est de descendre dans la profondeur et de s'y enfouir. Elle le fait tranquillement, sans lutte, sans violence. C'est aussi le mouvement de la vie qui coule vers la profondeur pour se reposer et se régénérer.

Chez l'homme, le mouvement de l'Eau le guide à l'endroit où la vie se retire dans les profondeurs de l'Être, vers le lieu le plus proche du Mystère de la vie, le plus proche de son origine, dans le bassin et les lombes.

Nous verrons que les chinois y associent les Reins dont le rôle est de thésauriser la vie à l'intérieur du corps, dans l'intimité des organes et dans la profondeur du bassin. Cette vie qui descend au plus profond s'y condense et s'y raffine jusqu'à la constitution des cellules sexuelles, celles qui perpétuent la vie de l'espèce.

La fonction de ce mouvement d'énergie est de garder, protéger et nourrir la vie pour lui permettre de se renouveler et de renaître. C'est donc au cœur de l'obscur, dans le Yin de Yin, que surgit le Yang pour exprimer son potentiel de vie.

### **Entrer dans son cocon**

Un vers à soie qui se replie sur lui-même et s'enferme dans son cocon. Il s'agit de ne plus s'occuper de l'extérieur, du regard des autres sur soi. Nous avons alors la responsabilité de notre espace personnel, que nous devons considérer avec respect, car il contient le grand œuvre alchimique. Mais, à cette place, acceptons de ne rien savoir. Il s'agit de laisser se dissoudre toutes nos certitudes, et comme le vers à soie, de perdre notre forme pour devenir papillon.

**L'hiver**, c'est la fin d'un cycle, c'est la rupture des relations entre le Ciel et la Terre.

Le Ciel s'est retiré : il n'offre qu'au minimum chaleur et lumière. La Terre se repose. Elle cache, conserve, condense et thésaurise. Rien ne se voit à l'extérieur, comme dans un cocon. C'est le retour au Sans-Forme. Une transformation radicale est en train de s'opérer. Dans son sein, le grand Œuvre s'opère. Un nouveau germe de vie se crée.

L'énergie de l'hiver demande de l'humilité. Reconnaître ses limites et s'y soumettre avec tranquillité, lâcher-prise, abandon. Accepter de ne plus pouvoir tout contrôler. Il s'agit de laisser faire le mystère de la vie. L'attitude en est une d'écoute et de suivre fidèlement « Le plus grand que nous ». « Le plus grand que nous » est à l'œuvre.

**Le Rein** est l'organe de l'hiver, il est à l'origine du mouvement de l'Eau en nous et son entraille couplée est la Vessie.

Les reins contrôlent **Jing**, le principe vital et ses diverses fonctions : support de **Shen** (Esprit) et du mental, force des os, direction de la croissance et de la reproduction, gestion des liquides, formation du sperme, etc...Les reins attirent les souffles dans la profondeur du

corps.

Ils sont les gardiens de l'énergie ancestrale (**Jing**).

Les Reins président à la réalisation de la forme corporelle, à partir du Sans-Forme et de l'information contenue dans les cellules sexuelles. Ils combinent tous les degrés allant de la fluidité des liquides circulants à la structure ferme de l'os. Ils transmettent la Vie depuis ses origines.

*« La moelle se fait par thésaurisation des Reins. Elle est à l'intérieur de l'os et lorsqu'elle est abondante, les os sont forts et puissants. »*

Le vouloir-vivre des Reins, c'est **Kong** : la peur.

Un certain degré de peur augmente la vigilance, resserre l'énergie, ramène à soi, à son intérêt personnel, à la protection de sa personne. C'est l'excès de peur qui est nocif : il représente une exagération du mouvement de l'eau.

La peur fige, l'énergie descend et se rétracte. Elle peut même s'échapper violemment par le bas par une diarrhée. On peut aussi, lors d'une grande peur, avoir les cheveux qui blanchissent d'un coup, ou par une peur continue, répétitive, blanchir vite et prématurément : l'énergie ne se rend plus en haut du corps.

Les Reins sont le siège de la force et de la sagesse.

Le chapitre 8 du Su Wen, qui décrit les fonctions de chaque organe nous dit :

*« Les Reins ont la charge de susciter la puissance. L'habileté et le savoir-faire en découlent. »*

*Les Reins suscitent la puissance et ils passent de la puissance à l'acte, de manière experte et habile.*

*Susciter la puissance, c'est **Zuo Qiang***

**Zuo** est contenu, prêt à sortir

**Qiang**, c'est la puissance sur le point d'être libérée.

L'aspect sexuel est évident, mais ouvert à toutes les réalisations.

Toute la force de vie est aux Reins.

La puissance des Reins s'exerce dans la profondeur du corps, dans la région du **Xia Dan Tian**, du champ de cinabre inférieur, dans la vitalité du bassin, dans les lombes, le périnée, les jambes et dans l'os. S'ils ont la fonction de faire émerger la puissance, c'est qu'ils constituent la réserve du **Jing inné** transmis par les parents, mais aussi celui du Jing excédentaire acquis tiré des aliments, de la respiration et de tous les Arts pour entretenir la vie.

#### Chapitre 9 du Su Wen :

*« Les Reins sont à la racine de ce qui thésaurise, contient et fait hiberner. Ils sont le lieu d'où sort le Principe Vital ».*

Cette capacité de faire émerger la puissance se rattache aussi à **Ming Men**, entre la 2<sup>ième</sup> et 3<sup>ième</sup> vertèbre lombaire. À la base de la colonne vertébrale, le premier point du **Du Mai** (vaisseau gouverneur) se nomme **Xiang Qiang** (coccyx): Fort et puissant. L'énergie qui s'enfonce dans la profondeur du corps pour y être condensée, raffinée jusqu'à sa forme la plus pure contenant la puissance de création de la vie, va être rassemblée au niveau de **Hui Yin**, (le point au centre du périnée), puis elle va se dresser avec puissance grâce à l'action de ce point **Xiang Qiang** (coccyx);, à la racine de la colonne vertébrale. Ce point, conscientisé dans le travail corporel est alimenté par **Ming Men**, la force Yang des Reins.

#### Chapitre 66 du Nan Jing :

*« Sous l'ombilic, dans l'interval entre les Reins, se situe le souffle remuant ; c'est la vitalité même de l'être humain »*

Les Reins nous donnent la force et le goût de réaliser.

Les Reins permettent d'incarner nos rêves. Ils nous donnent l'assise et la force pour le faire.

Les Reins, fermes, fiables, puissants, sont prêts pour nous permettre de procréer, d'entretenir la vie, de la ressourcer, de la recréer.

« **Shen** est puissant dans l'exacte mesure de la suffisance de **Jing** ;  
partant de là, il y a habileté et talent »

L'aspect spirituel des Reins, **Zhi**, s'exerce dans la durée et la continuité, la persévérance, dextérité, habileté, adresse, ingéniosité et le pouvoir de créer.

### Conclusion

De ce grand mystère qui a conduit, conduit et conduira de tout temps l'unité primordiale à accoucher d'elle-même, nous ne pouvons rien en comprendre. Nous ne pouvons qu'assister à ce mystère et le contempler.

Du Sans-Forme à l'Au-delà de la Forme, notre raison s'égare, mais notre corps, lui, en est le théâtre vivant.

— compilé par Marie-Claude Rodrigue