En cas de problèmes d'affichage Mail
Cliquer ici pour afficher dans un navigateur

Terre et Ciel - Newsletter n°4
La médecine chinoise au quotidien
Hiver, saison du Rein

En médecine traditionnelle chinoise, chaque système du corps humain est en rapport avec une saison.

Le système génito urinaire correspond à l'hiver.

Ce système regroupe les méridiens rein et vessie, l'organe des reins, la vessie, les os, la moelle des os, la moelle épinière, le cerveau, les cheveux, les glandes surrénales, les organes génitaux : les testicules chez l'homme, les ovaires, l'utérus chez la femme.

Le rein et la vessie commandent la physiologie de l'oreille donc l'audition.
Les dents sont aussi sous le contrôle du Rein.

Quand on parle du Rein (avec un grand R) cela concerne l'ensemble du système génito urinaire au sens large.

L'hiver est la saison reliée :
- à l'élément eau qui prend ancrage dans l'organe des reins et la vessie,

- à la couleur bleu foncé, noire,

- à la saveur salée,

- à l'énergie du froid,

- à la direction du Nord.

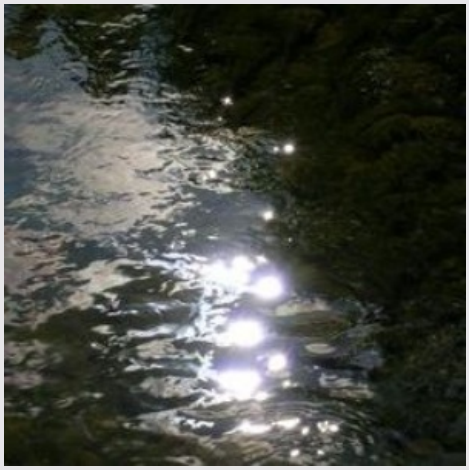
Le calendrier chinois lunaire prend en compte le yin de la lune et le yang du soleil alors que notre calendrier n'est que solaire, ce qui explique le décalage des dates des saisons en Chine.

Cette année la saison du Rein (hiver) en Chine a commencé le 7 novembre et se terminera le 15 janvier 2017.

Selon le calendrier chinois entre la fin de l'automne et le début de l'hiver, l'intersaison prend sa place pendant 21 jours, elle est reliée à l'élément Terre du système rate/estomac.

Ceci se répète entre chaque saison.

L'intersaison sera détaillée dans une prochaine newsletter car elle est très importante sur le plan énergétique.



L'hiver correspond à l'**apogée du yin** car c'est le moment de l'année où les nuits sont les plus longues. C'est le grand yin dans un mouvement descendant.
Les feuilles sont tombées, les arbres sont à nu pour beaucoup d'espèces, la sève a reflué. Dans la nature tout est au repos, le lever du soleil est tardif et il se couche très tôt.

■ C'est la saison de l'**élément eau** :
L'élément eau est associé au nord, à la pleine nuit.
L'eau des profondeurs au fond des ravins, insondable, inquiétante, noire, s'infiltre, déborde.
L'énergie de l'eau en hiver est le froid, le gel qui fige, durcit les éléments de la nature. Le travail des hommes devient pénible dans la campagne grise et froide.
Le froid durcit les muscles, les organes dans notre corps surtout le rein organe de l'eau.

■ Il est intéressant de connaitre les **planètes de l'eau** : Mercure et la Lune.
- **Mercure** est considérée comme le maitre des échanges c'est l'enfant de la lune et du soleil en astrologie.
- La **Lune** est le symbole de la femme, de la périodicité, du renouvellement. Elle est liée à l'ombre car elle ne fait que refléter la lumière du soleil.
C'est le yin extrême, comme à l'opposé le soleil feu est le yang

extrême.
La lune est donc reliée à tout ce qui est yin en nous (surtout l'eau du corps).
Il est donc très important de capter l'énergie de la lune (notamment par les reflets de sa lumière et par les mouvements de qi gong) pour renforcer l'énergie sexuelle.

■ Pour les anciens chinois, l'hiver était la **saison du repos**, même si la civilisation a changé nos pratiques, nous devrions mentalement vivre ainsi, lâchant prise, nous relaxant.

L'hiver (qui représente l'extrême vieillesse avant la fin de la vie) précède la saison du renouveau le printemps dans son élément bois.
L'hiver est la fin d'un cycle mais porte le germe de la vie qui va recommencer avec le cycle suivant du printemps.

L'hiver et la tortue, animal lié à l'élément Eau

Dans la civilisation chinoise la tortue évoque la base, le pilier.
Déjà dans la civilisation Mayas, la tortue était associée à la lune, la fertilité.
La carapace de la tortue représente la terre ferme sortie des eaux après le déluge pour asseoir les continents et permettre la vie de l'homme.

C'est l'animal de la **longévité dans le Taoïsme**.
En Qi Gong l'exercice bien connu de la « tête de tortue » a pour but d'accroitre la longévité .C'est un mouvement de balancement permanent de la tête d'arrière en avant qui stimule l'axe nerveux central.

Psychologiquement

L'hiver est la saison du repli, du besoin de s'isoler de se refermer sur soi pour prendre le temps de se régénérer, cultiver en soi ses ressources les plus profondes.

Nous sommes **comme la tortue qui rentre dans sa maison**.
Cet isolement n'est pas un repli pour ressasser le négatif mais permet de fortifier son énergie vitale en **méditant**, en faisant un **travail intérieur** pour cultiver son estime de soi, sa lucidité, sa volonté pour surmonter ses difficultés, ses peurs.
C'est avoir le courage de dire non à ce qui nous est imposé, de refuser ce que nous ne voulons pas.

Les émotions du Rein

■ **La peur subite**
La peur subite (par un évènement extérieur) se manifeste par une perte de jing et un vide de l'énergie du Rein.
On tremble, on a les jambes coupées, on peut même avoir une incontinence urinaire.

■ **La peur chronique**
Elle est obsessionnelle, se manifeste par une inquiétude latente.
Un stress quotidien détériore le jing dans sa partie yin.

■ **La témérité**
Elle est reliée à la partie yang du Rein. C'est l'inverse. L'énergie yang du Rein est en excès.
Elle peut être provoquée par la prise de drogues ou d'alcool.
C'est la fascination du risque, du défi avec une sécrétion excessive d'adrénaline, d'endorphine.

■ **Le désespoir**
C'est une perte du gout de la vie, un désir de mourir. Cela correspond à un épuisement du jing.
L'âme du rein le zhi est l'expression de la volonté de vivre, de survivre face à des épreuves de la vie, des deuils, des maladies graves.

Le Rein et l'essence de la vie

■ Le Rein est la source de la vie, c'est la racine du ciel antérieur, c'est-à-dire l'héritage de nos parents. Il est à l'origine du yin et du yang des organes de notre corps.

■ Le Rein stocke le **jing : l'essence de la vie**

Dans le Ling Shu chapitre 10 : « lorsque l'être humain nait, d'abord se constitue l'essence.
L'essence constituée, le cerveau et la moelle se forment, les os servent de pilier, les vaisseaux d'éléments nourriciers, les tendons de cordes maitresses, la chair de rempart, la peau de consolidation, les poils se développent et s'allongent, les céréales entrent dans l'estomac, la voie des vaisseaux sert à communiquer alors le sang et le souffle circulent. »

■ **Le jing inné** est l'énergie vitale qui nous est transmise de nos parents, c'est un composant essentiel de la reproduction il sert à la formation du fœtus et de l'organisme. Il contient tout notre devenir c'est un programme de vitalité de notre naissance à notre mort.
C'est l'énergie la plus précieuse du corps on lui doit la vie et elle nous permet de la transmettre.

C'est une réserve d'énergie que nous avons pour la vie !
A nous de la renforcer, de ne pas l'abimer par une mauvaise

hygiène de vie, de l'entretenir le mieux possible car elle s'usera au fil du temps.
Nous ne sommes pas tous égaux devant cet héritage certains ont un bon jing inné solide et d'autres plus fragile.
Tout au long de la vie le jing inné contribue à réparer le corps en cas de maladies infectieuses, dégénératives, cancer, séquelles d'accidents.
C'est l'autoréparation de l'organisme.

Le jing inné gouverne notre sexualité.
Selon la médecine traditionnelle chinoise pour économiser ce jing précieux un des moyens est de maitriser sa sexualité.
L'homme perd son jing par l'éjaculation et la femme par le moment des règles, au cours des grossesses et lors de l'accouchement.
L'homme doit économiser son jing plus il avance en âge.

■ **Le jing acquis** correspond à la transformation des aliments, il vient soutenir le jing inné.
A nous de le renforcer par une alimentation raisonnable, de bonne qualité adaptée aux saisons : un bon carburant pour notre organisme.

Le rein stocke une réserve de la transformation des aliments. Il puise dans cette réserve au fur et à mesure des besoins des organes.

■ **La combinaison des deux jing** est stockée au niveau de ming men (entre les deux reins).

Ils ont besoin l'un de l'autre pour animer toutes les activités physiologiques de notre corps :
- le transport de l'énergie et des liquides dans tout le corps.
- en collaboration avec l'énergie de défense (wei qi), la protection au niveau de la peau face aux agressions externes (virus, microbes, le froid, le chaud). Les deux jing participent à l'immunité.
-la calcification des os et la qualité du sang.
-la thermorégulation : la frilosité est un signe de vide de jing, on peut ressentir le froid jusqu'aux os.

Le Rein contrôle l'eau du corps, sa production, sa circulation

■ **L'organe proprement dit est yin**.
Les reins régissent le métabolisme des liquides du corps. Ces liquides proviennent de la transformation des aliments et des boissons ingérées. Ils vont nourrir et humidifier les tissus. Les liquides sont réceptionnés par l'estomac, transformés par la rate et transportés au poumon grâce à l'énergie du Rein.

Les reins recyclent l'eau du corps en filtrant la totalité du sang 50 fois par 24h soit 180 litres ! C'est une usine.
Le yang du Rein fait remonter les liquides purs au Poumon à l'aide de la Rate.

Les liquides troubles sont éliminés par la vessie sous forme d'urines.

Les reins et le cœur se rendent mutuellement des services vitaux, l'eau des reins doit tempérer et humidifier le cœur, tandis que le feu du cœur doit chauffer l'eau des reins. Cette action passe par l'axe vertical haut yang et bas yin.

■ **Le rôle du méridien triple réchauffeur**.
C'est un coordinateur qui travaille de concert avec le Cœur et le Poumon, la Rate et l'Estomac, le Foie et le Rein.
Les liquides purs utiles sont diffusés dans tout l'organisme à travers ce Triple Réchauffeur tandis que les déchets impurs sont expulsés hors du corps par la transpiration (gérée par le cœur et le poumon), l'air expiré (géré par le poumon) et les urines (gérées par la vessie et les reins)

Le yang des reins contribue à ouvrir et expulser tandis que le yin contribue à concentrer, contenir. L'ensemble constitue l'énergie des reins, si le yin et le yang sont en harmonie, la fréquence et la quantité des urines sera normale.

■ **Le Rein gouverne la réception du QI**
Le Poumon envoie vers le bas du corps l'énergie et les liquides.

Le Rein assiste le Poumon dans les mouvements de respiration.
Si cette fonction est perturbée cela peut altérer la respiration.

La pratique régulière d'une respiration ample et profonde contribue à renforcer la fonction de réception du QI du Rein.

■ **Le Rein gouverne la force des genoux**, des jambes et des lombes.
Si l'énergie du Rein est défaillante la station debout sera pénible, les lombalgies et les douleurs aux genoux fréquentes.

■ **Le Rein aide à la production de sang.**
Les deux médecines se rejoignent.

En médecine occidentale, on explique scientifiquement que la production de globules rouges a lieu dans la moelle osseuse (érythropoïèse).
Le facteur de régularisation est fabriqué par le Rein et le Foie.

En médecine traditionnelle chinoise, on observe que le Rein gouverne les os et les moelles (moelle osseuse et moelle épinière et matière cérébrale) et que le Foie stocke et régule le volume sanguin en le distribuant dans les différents organes en fonction de leurs besoins.

■ **Le Rein « s'ouvre « aux oreilles et se manifeste dans les cheveux.**
C'est-à-dire que toute altération de l'oreille ou des cheveux indiquera un dysfonctionnement du Rein.
L'organe des sens lié à l'élément Eau est l'oreille, le Rein gouverne donc l'audition. Quand le jing s'use, l'ouïe décline. Le Rein gouverne surtout les os de l'oreille, le marteau et l'enclume se calcifient avec l'âge.
Une hypersensibilité aux bruits est en relation avec une disharmonie de l'énergie du Rein.

La vigueur du Rein se manifeste dans les cheveux : leur tonicité et solidité dépend du Rein et du Poumon.

■ **Le Rein contrôle les deux ouvertures yin du bas du corps.**
Ce sont l'anus et l'urètre.
Si l'énergie du rein est en déficit des troubles de la miction ou de la défécation apparaitront.

■ **Le Rein contrôle la reproduction, la croissance, le développement du corps**
L'essence du Rein est impliquée dans la fécondation et le

développement du fœtus.
L'eau du Rein (Tian Gui) permet l'apparition des premières règles et du liquide séminal.
L'énergie du Rein impulse la croissance en particulier les dents, les os, les cheveux.
Une énergie trop faible du Rein chez l'enfant peut causer un retard de croissance, des os et des tendons mous, un retard de fermeture de la fontanelle.
A l'âge adulte vont apparaitre des signes de vieillissement précoces comme la chute des cheveux, un blanchissement rapide ou précoce des cheveux, les dents qui se déchaussent.
.

Renforcer l'énergie du Rein : les massages

Pour stimuler la précieuse énergie jing :

■ Masser la région de Ming Men :
Masser la région des reins (assez haut au-dessus de la taille) dans le dos en faisant avec vos paumes de mains des massages circulaires puis des tapotements avec vos poings.

■ Masser la région du Dan Tian :
Devant, frotter le bas ventre avec vos mains à plat dans un mouvement de bas en haut en V puis tapoter avec vos poings.

■ Massage des oreilles pour stimuler l'audition et ainsi tonifier le Rein :
- Masser de chaque côté du pavillon de l'oreille entre l'annulaire et le majeur.
- Frotter les oreilles avec le bas de la paume de la main.
- Pincer le pavillon de l'oreille sur toute sa surface, insister sur les points douloureux (les fonctions de toutes les parties du corps se projettent sur le pavillon de l'oreille).
- Tirer d'un coup sec sur le lobe de l'oreille.
- Boucher les trous des oreilles avec les index et déboucher d'un coup sec.

■ Le tambour céleste :
Ce massage stimule le nerf auditif et les os de l'oreille interne par la conduction osseuse du son, donc stimule l'énergie du Rein.
- Boucher vos oreilles avec les paumes de main bien fermement, placer les doigts bien à plat sur l'occiput (partie bombée à l'arrière du crâne) - D'un coup sec faites glisser les index sur l'occiput en produisant un bruit de tambour qui résonne.

■ Automassage des points d'acupuncture de l'eau .
1R : yongquan ou fontaine jaillissante .C'est le point d'entrée du méridien rein sous la plante du pied derrière le renflement qui prolonge le pouce.
27R : shufu.situé dans le creux sous claviculaire c'est le dernier point du méridien du rein.
Ces deux points servent à équilibrer l'énergie du rein.

Hiver et diététique

En occident, une alimentation équilibrée est appréciée par la répartition des protéines, lipides, glucides.
En diététique chinoise, le choix des aliments se fait en fonction de leur teneur en yin ou en yang et adaptée logiquement selon les saisons.

L'alimentation doit contenir les 5 éléments pour être équilibrée et répondre aux besoins spécifiques de chaque saison.
Rappelons que la vie est une alternance de yin et de yang, le jour, la nuit, le chaud, le froid, qui règlent notre horloge biologique.

Equilibrer les aliments yin et yang

■ Les végétaux yin provoquent un manque de yang, un froid interne.
Trop des végétaux consommés crus, les laitages et les boissons glacées en excès en hiver produisent du froid dans notre corps.

■ Au contraire, il faut :

- réchauffer l'intérieur de notre corps par des aliments qui produisent du yang (par exemple : les plats proteinés, les sucres lents, les épices) pour lutter contre le froid et augmenter notre capacité à l'effort.

- protéger aussi le yang de la rate en consommant des aliments faciles à digérer, limiter les aliments humidifiants (alcool, produits laitiers, sucres, graisses animales, fritures)

Fortifier l'énergie jing
Consommer des céréales et des graines germées.

Manger chaud
En hiver la consommation d'aliments servis à température chaude protège du froid et augmente le yang.
La capacité de fonctionnement d'un organe se trouve altérée s'il manque de chaleur (mauvaise circulation de l'énergie).
Il faut consommer chaud en période froide pour maintenir l'énergie circulante dans les organes (ex : soupe chaude de légumes).

Boire chaud en fin de repas pour réchauffer le bol alimentaire, la

digestion en sera facilitée.

Attention : l'alcool ou le vin chaud réchauffe mais ouvre les pores de la peau pour évacuer la chaleur emmagasinée.
Si on consomme un vin chaud dans une atmosphère de froid, le froid peut rentrer plus facilement dans l'organisme.

Préférer la saveur salée
Les saveurs des aliments correspondent chacune à un organe en rapport avec la saison.
Elles constituent une dynamique appréciable.

La saveur salée reliée à l'eau assouplit, ramollit ce qui est dur, disperse les amas (nodules par ex).
En petite quantité, elle stimulera les reins et la vessie, un peu de sel fortifie les reins. En excès elle est très néfaste car elle retient l'eau des tissus, les reins et le cœur seront trop mous et les vaisseaux trop durs. Saler modérément vos aliments.

La saveur salée est présente dans les produits de la mer, certaines viandes et charcuterie.

Rechercher les aliments de couleur foncée, noire
Le noir relié à la saison de l'hiver est une couleur très yin et profonde. Les aliments de couleur très sombre tonifient les énergies fondamentales d'après la diététique chinoise.
Par exemple, le raisin noir, les pruneaux, le sésame noir, la réglisse, les algues, les champignons noirs.

Manger une nourriture un peu consistante
Durant les mois les plus froids, période très yin, il est important de manger une nourriture un peu plus consistante, un peu plus grasse pour constituer une réserve d'énergie.

Accorder l'alimentation à la saison
Toutes les légumineuses (haricots secs, pois chiches, lentilles, petits pois, fèves)
Les céréales comme le soja, le sarrasin, le sésame noir.
La viande de porc, de canard.
Les crustacées, les poissons gras, les algues.
Les légumes racines comme la carotte,la pomme de terre, le navet.
Les châtaignes, les noix.

Lutter contre les agressions extérieures
Pour se préserver des virus et microbes ambiants et renforcer son immunité, ne pas négliger les aliments frais comme la salade, les légumes et fruits frais ainsi que les épices comme le gingembre frais, la coriandre, la marjolaine, la noix de muscade, la cardamone, les graines de fenouil.
Tous les végétaux verts activent la fabrication du tissu sanguin.

Le Qi Gong de l’eau

Il s’agit de fortifier le jing énergie originelle qui siège au niveau des reins. C’est une gymnastique de longévité. Fortifier son jing c’est permettre de vieillir dans de meilleures conditions.

Il se pratique en hiver.

Les mouvements pratiqués consistent en des étirements des méridiens du Rein et de la Vessie.

Les exercices d’assouplissement des membres inférieurs et du bassin sont un bon entretien articulaire et musculaire de la partie inférieure du corps.

Les postures se concentrent sur le Dan Tian situé au-dessous du nombril, c’est notre centre de gravité. Le Dan Tian est appelé « champ où l’on cultive l’élixir »

L’enchainement complet du Qi Gong des reins forme un travail énergétique puissant qui développe la résistance et l’immunité du corps autant que sa capacité sexuelle.

Marie Paul ROUCHON

---

(1) Huang Di Nei Jing est un classique de la médecine interne de l’empereur jaune. C’est le plus ancien ouvrage de médecine traditionnelle chinoise datant environ du 28 ème siècle avant JC, il a été rédigé pendant la période des royaumes combattants, sous la dynastie des Qin et Han. C’est un dialogue entre l’empereur Jaune et son médecin et ministre. Il se divise en 2 parties le Suwen et le Ling shu.

Références bibliographiques utilisées : le guide du bien être selon la médecine chinoise Dr Yves Requena, la diététique du yin et du yang Dr You Wa Chen, pratique du massage chinois Dr You Wa Chen.

Pour être informés de nos activités et des actualités de l'association, cliquer sur :

www.terreetcielqigong.com

© Terre et Ciel

Vous avez reçu cet email,

car vous vous êtes abonné(e) à la Newsletter "Terre et Ciel"
Se désinscrire

Envoyé par
sendinblue