

L'hiver

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.

Les reins

Selon la médecine chinoise, l'hiver est associé aux reins et à la vessie, organes eau. L'énergie de ces deux organes s'affaiblit rapidement au froid et à l'humidité.

Chaque organe 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.

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 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

L'hiver est la saison où 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.

En hiver, ralentir et se reposer

« 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 est un des moments le plus important, celui qui permet de se ressourcer pour pouvoir repartir avec entrain au printemps. »

Le corps a envie de se ralentir, d'hiberner. L'hiver est une période importante où l'on doit préserver notre énergie, comme les animaux et la nature. Être moins actif qu'au printemps et en été.

Ralentir sa vie sociale et ses activités pour retrouver son chez-soi (sa maison mais aussi son intérieur intime).

Se coucher tôt.

Moment de faire un bilan, de méditer, de repenser à vos plans pour le printemps, la période où les idées commencent à prendre forme, à se manifester.

L'énergie sexuelle est également contrôlée par le méridien des reins. Il est conseillé d'éviter l'excès d'activité sexuelle.

Se protéger, se couvrir

Se protéger du froid, notamment la partie des lombaires où sont logés les reins et la vessie. Pieds et tête également.

Protéger les reins du froid, éviter les courants d'airs. Au Japon les gens couvrent leur hara (centre d'énergie) avec une haramaki, qui est une large ceinture *rembourrée dans le but de garder le ventre à une température assez chaude*. Lorsqu'ils sont enrhumés ils couvrent souvent le ventre avec une écharpe.

Si l'on fait du sport pendant l'hiver, bien se couvrir, surtout les reins.

Sur le plan alimentaire

Privilégier les aliments et les plats chauds. Éviter la salade, les plats froids, le corps a besoin d'être réchauffé pendant l'hiver.

Haricots, légumineuses, céréales.

Légumes racines chargés des qualités nutritives de l'hiver : carottes, pommes de terre, navets, oignons.

Fruits : pommes, des poires ainsi que des fruits secs qui ont tout autant de qualités nutritives, plutôt que agrumes, pas de saison.

Boire des boissons chaudes. Des tisanes d'ortie, de genévrier, de la bardane, de la ginseng sont très favorables. Cuisiner avec du gingembre et de l'ail.

La saveur sucrée nuit au rein.

Trop consommer d'eau l'hiver peut surcharger le rein, car le corps transpire moins l'hiver en principe.

Exercices pour dynamiser les méridiens reins et vessie :

- Flexion en avant assis (Pince)
- Étirement des ischio-jambiers
- Étirement des cuisses
- Tapoter les reins avec le dos des mains.

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.