

LA DANSE DE L'EAU ET DU FEU

Dans la pensée médicale chinoise, chaque saison est l'apanage d'un couple Organe/Entraille 脏腑 zàng fǔ.

Nous sommes en Hiver 冬天 dōng tiān et c'est la saison du couple Rein/Vessie

Rein = 腎 shèn

Vessie = 膀胱 páng guāng

UN COUPLE UNI...

Pourquoi forment-ils un couple ?

Parce que tous deux appartiennent au Mouvement Eau 水 shuǐ

Et pourquoi est-ce l'Eau qui représente l'Hiver ?

Parce que la nature de l'Eau est de descendre vers le point le plus bas, le plus interne, pour ne plus bouger. Et c'est exactement ce que fait le Qi 氣 à la saison froide : il déserte la surface pour aller se réfugier à l'intérieur du corps, où il continuera à bouger (heureusement !) mais juste ce qu'il faut.

Rein et Vessie sont donc dans une relation 表裏 biǎo lǐ (interne/externe ou doublure/fourrure) et gèrent ensemble les liquides organiques dans le Foyer Inférieur 下焦 xià jiāo.

Et non, ça ne veut pas forcément dire qu'on fait davantage pipi en Hiver !

... ET UN COUPLE DISPARATE

Ces deux organes semblent donc très proches et pourtant, si on les regarde par un autre prisme, celui des méridiens, on constate qu'ils sont très différents :

Le méridien du Rein, 足少陰 zúshǎoyīn appartient à la couche du petit Yīn.

Son trajet couvre la partie la plus tendre, la plus interne de la jambe, de la cuisse, du ventre et du torse, très proche de la ligne médiane.

Le méridien de la Vessie, 足太陽 zútàiyáng appartient à la couche du grand Yáng.

Son trajet couvre la partie la plus solide, la plus externe, de la tête aux pieds en passant par le crâne, la nuque, le dos et l'arrière des jambes.

Petit Yīn, Grand Yáng ; interne, externe ; profondeur, surface...

Cette dichotomie est un exemple parfait de la dynamique 陰陽 YīnYáng !



Et cela va plus loin encore :

L'autre organe du 少陰 shǎoyīn, couplé au Rein, est le Cœur 手少陰 shǒushǎoyīn

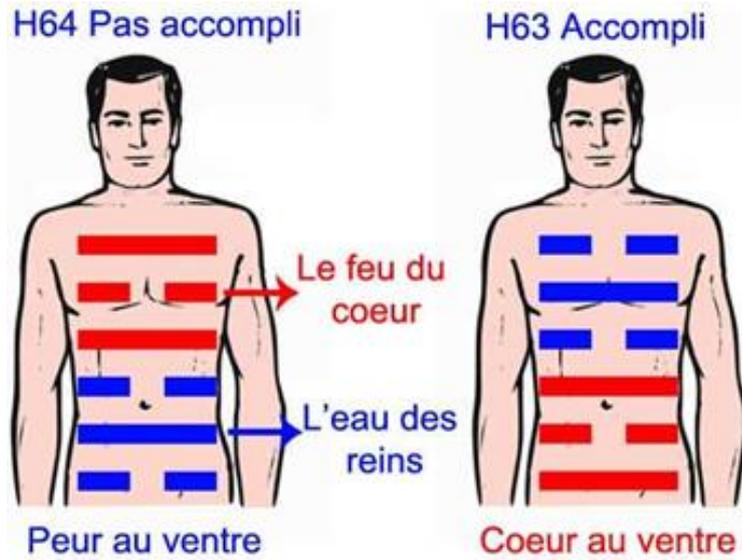
L'autre organe du 太陽 tàiyáng, couplé à la Vessie, est l'Intestin Grêle 手太陽 shǒutàiyáng

Cœur et Intestin Grêle appartiennent tous deux au Mouvement Feu 火 huǒ

Ce qui signifie qu'au cœur de l'Eau se trouve le Feu !

Au cœur du Yīn 陰 se trouve le Yáng 陽 !

On retrouve cela dans le trigramme Kǎn ䷜ qui représente l'Eau : un trait yáng entre deux traits yīn.



Que retenir de tout cela ?

Cette danse de l'Eau et du Feu est à la base de notre fonctionnement physiologique.
Et c'est tout particulièrement pertinent en Hiver

En Hiver, notre Qi 氣 est plutôt dans nos profondeurs, à se réchauffer au Feu physiologique du Rein
Notre méridien sentinelle en surface, celui de la Vessie, est affaibli.
C'est pourquoi on tombe si facilement malade à la saison froide. 🤧

Lorsqu'on sait cela il suffit d'aller régulièrement solliciter la sentinelle, la motiver, pour qu'elle ne faillisse pas à son devoir.

Et comment faire ça ?

Frottez-vous quotidiennement le dos avec une brosse de douche jusqu'à faire rosir la peau.
Gentiment hein !
Il faut ressentir une douce chaleur bienfaisante.

En faisant cela, vous encouragez le Qi 氣 à revenir un peu irriguer et réchauffer la surface et donc le corps entier par le biais du 太陽 tàiyáng.

Devenez tous des magiciens et activez le Feu qui est au cœur de l'Eau
Vous participerez ainsi à votre manière à la danse cosmique !

La danse de l'eau et du feu, comme Kan et Li. C'est pertinent en hiver et en été aussi.