

## Conseils saison HIVER

La pratique du Qi Gong est particulièrement bénéfique en hiver. A travers cet article nous vous proposons de découvrir des exercices de Qi Gong, et des « astuces » pour vous fortifier et vous régénérer.

Depuis le 8 novembre, selon le rythme cyclique du calendrier chinois, nous sommes entrés dans l'Hiver. Même si selon notre calendrier occidental, nous sommes encore en Automne ! De façon invisible, la qualité énergétique de l'Hiver est déjà présente. Elle est caractérisée par un mouvement de condensation, de retour vers l'origine (entamé en automne via l'énergie du Métal). La sève descend dans les racines, les graines retournent à la terre, la lumière diminue, la température baisse tandis qu'une envie irrésistible de rester sous la couette se fait sentir.

### L'ÉLÉMENT EAU

L'Hiver est associé à l'élément Eau, le plus Yin des 5 éléments de la tradition chinoise. Dans de nombreuses traditions, l'apparition de la vie se fait dans l'eau, ce que confirment d'ailleurs les scientifiques. La Vie est liée à l'Eau, indubitablement. Mais l'Eau est aussi la force de destruction naturelle la plus incontrôlable.

#### L'Eau

Le meilleur de l'homme est comme l'Eau,  
Qui profite à tous et ne lutte avec personne,  
Qui réside dans des lieux que les autres dédaignent,  
En parfaite harmonie avec la Voie,  
... *Lao Tseu, Chapitre 8*

L'Eau, symbole de vie et de mort, de début et de fin mais aussi d'éternel recommencement. L'élément Eau représente la fin de tout cycle de vie, la descente vers la mort, mais aussi la concentration de toutes les potentialités, qui donneront naissance à une nouvelle vie, à l'image d'une graine dans le sol.

L'Eau, sans forme, peut s'adapter à toutes les formes.

Elle est sans limites, un espace infini de potentiel. Prendre ce temps de repli et d'intériorisation de nos vies permet de trouver un espace de liberté, un temps de latence pour nourrir notre créativité : Alors posons-nous, pour repartir tout neufs au printemps !

En effet, cette période est la plus Yin de l'année, synonyme de baisse de la lumière, refroidissement, dormance et hibernation. Et loin d'être vu en terme négatif, il est un moment très important de l'année, où l'on stocke et l'on se régénère.

L'Hiver est donc un moment de calme et de repos : Prendre du temps pour soi, pour réfléchir et se recentrer sur ses priorités, se reposer et se restaurer aussi. Rentrons dans notre cocon...

### LES REINS

Dans la tradition chinoise, l'Eau, est associée aux reins, véritable « batterie » de l'organisme, qui thésaurisent notre énergie, innée et acquise. C'est notre force vitale, celle qui nous permet de « donner un coup de rein », de faire face avec courage dans l'adversité ou le danger.

L'absence de courage aboutit à la peur, émotion liée à l'élément Eau, et qui en excès vient fragiliser les reins.

Aussi, soyons vigilants à ne pas vivre à « contre-courant », en restant dans un mode de vie trop Yang, voire hyper actif, ce qui est souvent le cas dans notre société surtout en fin d'année, période de fêtes diverses.

Ne pas suivre le rythme de la saison, c'est donc forcément venir fragiliser l'énergie de nos reins, et épuiser notre batterie.

Alors se coucher tôt (avant 11 h le soir), faire une petite sieste après le déjeuner, privilégier les activités calmes et en intérieur, faire du Feu si c'est possible, permettra de se restaurer et de vivre cette saison dans la plénitude.

L'hiver, au-delà de sa douceur, comporte des risques : les refroidissements et leurs pathologies (rhume, grippe, etc), mais aussi les douleurs des lombes, la fatigue, et la dépression saisonnière par manque de lumière.

Alors voici quelques notions, et beaucoup de bon sens, pour vous accompagner dans l'Hiver.

## CONSEILS POUR BIEN VIVRE L'HIVER

### RÉSISTER AU FROID :

*L'hiver, le corps va être soumis à la baisse des températures, et va demander plus d'énergie pour être réchauffé. Notamment si vous avez une tendance à la frilosité, il va falloir mettre en place **une stratégie « réchauffante » et protectrice :***

- **Manger et boire chaud** (fini le jus d'orange glacé du petit déjeuner, les glaçons dans l'apéro !)
- C'est aussi, bien sûr, se couvrir avant de sortir par grands froids : notamment **les pieds et les reins qui doivent rester bien au chaud.** (la « ceinture de rein » de nos grands-pères était une bonne idée); quitte à les stimuler avec une bouillotte en rentrant le soir.
- Au moindre refroidissement, **buvez de l'infusion de Gingembre**, pour vous réchauffer et faire sortir le froid qui est entré dans vos poumons.

### LA DIÉTÉTIQUE DE L'HIVER :

- **Eviter les aliments de nature « froide »**, (les légumes et fruits de l'été : pastèque, melon, concombre, courgettes, radis, ananas, pamplemousse, blé, huîtres, et les glaces)
- Privilégiez les aliments de nature « tiède ou chaude » (bœuf, crevette, mouton, poulet, citrouille, fenouil, oignon, poireau, châtaigne, noix, orge, millet, les légumineuses,) et rajouter des condiments qui réchauffent : gingembre, piment, cannelle, poivre, voire une goutte d'alcool fort par grand froid !
- **La saveur salée** a une action similaire au mouvement de l'élément « Eau ». Elle fait descendre l'énergie et la fait rentrer dans les profondeurs.  
Favoriser cette saveur pendant l'Hiver, non pas en rajoutant du sel dans nos plats, mais en favorisant sans excès les mets naturellement salés, pour tonifier nos reins.  
On la trouve dans les algues, les poissons et fruits de mer, le canard, l'orge, et les eaux minérales gazeuses.
- On rajoutera aussi des aliments de couleur sombre, puisque le noir est associé à l'élément Eau : algues, sésame noir, haricots noirs, pommes de terre violettes, œufs de lump, pour soutenir les reins.

### GÉRER NOS PEURS

La peur est l'émotion qui fragilise le plus les reins, alors **soyons conscients de nos peurs**, relativisons-les en vivant dans le présent, et évitons d'employer le mot « peur » dans notre langage courant !

### LE QI GONG EN HIVER

- L'élément Eau est essentiel dans la pratique du **Qi gong**, puisque l'Eau maintient le « Jing » , notre essence primordiale, qui soutient la matière. En renforçant notre corps physique, en le tonifiant et le réchauffant par des *exercices de Qi Gong dynamiques comme les Ba Duan Jin*, nous renforçons ses capacités digestives et respiratoires, et donc son aptitude à récupérer de l'énergie.

- Donc, contrairement à certaines idées reçues, le *Qi Gong* ne se doit pas forcément d'être lent et atonique. Au contraire, ramenons du Yang (Feu) dans le corps, avec des petits mouvements rapides comme les oscillations et les balancements, qui, pratiqués longtemps (une vingtaine de minute) vont réchauffer et tonifier le corps tout en relaxant le système nerveux.
- On pratiquera également des exercices de Qi Gong plus internes comme le *Xi Sui Jin*, pour renforcer les os et nourrir les moelles.
- *La posture debout symbolise la force des reins.*  
Ne dit-on pas d'ailleurs « se relever d'une épreuve », ou d'une personne équilibrée qu'elle est posée ?  
**La posture dite de l'arbre ou Zhan Zhuang Gong** renforce cette attitude, cette capacité à faire face. Elle permet de tonifier tout particulièrement le dos et les jambes, où circulent les méridiens du rein et de la vessie.
- **Étirez le corps et les méridiens :** assis, jambes allongées devant vous, étirez vos bras au dessus de votre tête, puis en gardant cette extension, descendez devant vous, et posez vos mains sur les jambes ou attrapez la plante de vos pieds. Ceci permet de mettre en extension les zones de passage des méridiens du Rein et de la Vessie pour les stimuler.
- **Respiration de l'Eau :** Faites descendre votre esprit dans le Dan Tian inférieur. Inspirez (lentement) avec une légère pause à la fin de l'inspire (avec la sensation de conserver votre énergie vitale). A l'expiration, videz les poumons par la bouche en formant un rond avec les lèvres comme si vous souffliez une bougie et « pousser » le souffle comme pour nettoyer l'intérieur. La respiration de l'Eau permet de masser doucement les reins pour les renforcer.
- **Méditation avec l'Eau :** Frottez vos mains avec vigueur (montée du Feu) et mettez-les face à face jusqu'à que vous sentiez le champ d'énergie qui les connecte. Prenez un verre d'eau (de source de préférence) entre vos mains et fixez l'eau du regard. Connectez-vous à son essence via vos 5 sens et méditez sur ses qualités. Laissez l'énergie (Qi) de vos paumes charger l'eau petit à petit. Puis buvez cette eau en conscience comme si vous buviez à la fontaine de jouvence. Cette eau magnétisée est un puissant allié de votre organisme pour nourrir votre énergie vitale.

### LES AUTO MASSAGES DE L'HIVER

- Au moindre refroidissement, masser vigoureusement la zone lombaire et la base de l'occiput, pour les réchauffer et lutter contre l'attaque du froid dans le corps.
- Points à stimuler pour augmenter vos défenses immunitaires : « Zu San Li » ou « Point des trois lieues » (36 E)
- Pour renforcer l'énergie de vos reins, et vous redonner de la vitalité : « Yong Quan » ou « Source jaillissante » (1 Rn)