

# L'hiver 冬季

***L'hiver nous invite à un retour sur nous, dans le calme, au chaud, à l'unisson de la nature au repos.***

Vent glacial et pénétrant, pluie verglaçante, neige virevoltante, ciel bas et lourd, parfois bleu glacier, froid piquant, il fait nuit à 5 heures, l'hiver est revenu.

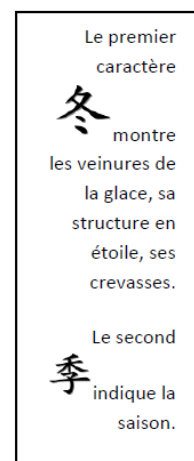
L'idéogramme chinois de l'hiver 冬季 (dong ji) signifie littéralement '***saison de la glace***'. Pas d'équivoque donc sur le sens !

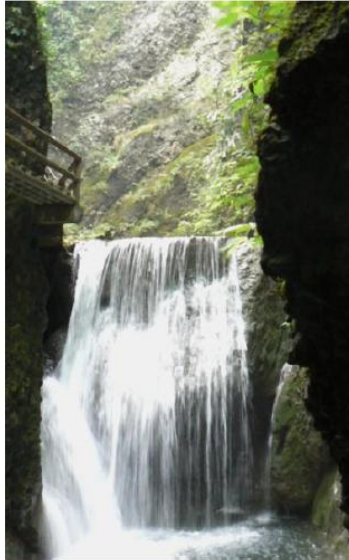
Selon la tradition chinoise, l'hiver est la saison de l'eau, présente dans la nature sous une forme particulière : la glace.

**Que représente l'eau ?** Notre corps est constitué à 70% d'eau. Au même titre que la nourriture, l'eau est indispensable à notre survie. Lorsque nous la buvons, l'eau nous permet de nettoyer notre organisme des déchets du métabolisme.

Lorsque nous nous lavons, l'eau élimine la poussière et la fatigue de nos multiples activités. Cette fonction de purification, de régénération se retrouve dans de nombreuses cultures à travers le monde lors de rituels – qui datent de la nuit des temps – destinés à « laver » les mémoires émotionnelles anciennes et incrustées afin d'ancrer dans le présent de nouvelles possibilités.

Au déclin de notre vie, nous souhaitons – consciemment ou non - revenir à la source, à l'origine pour retrouver des racines ancestrales enfouies, oubliées. pour retrouver une nouvelle jeunesse, dans les célèbres fontaines de jouvence.





L'eau a cette particularité de ne pas avoir de forme : elle s'adapte au contenant, épouse les reliefs, s'infiltré ou s'écoule. Elle évoque une grande capacité d'acceptation et d'adaptation.

Mais sous cette apparente docilité, voire passivité, se cache une grande détermination. En effet, au fil du temps, petit à petit, de façon imperceptible, l'eau peut venir à bout d'une falaise. En s'écoulant lentement à travers la roche, elle entraîne avec elle des sédiments, qui forment des concrétions aux fonds de cavernes sombres et mystérieuses.



Dans la culture chinoise, l'hiver et l'eau sont associés dans le corps aux Reins, organes cachés profondément dans le corps.

Les Reins, couplés à la Vessie, gèrent le métabolisme de l'eau.

L'émotion qui perturbe les Reins est la peur. La peur de perdre tout ce à quoi nous tenons (la famille, les biens, la vie). Une grande peur se manifestera par un relâchement des sphincters, laissant s'écouler urine et selles.



L'eau est un vecteur d'informations, ce que nous nommons génétique, tout ce que nos ancêtres nous ont légué en termes de réserve de vitalité, ce que les chinois nomment Jing.

Le Jing contient les potentiels, les capacités – positifs (talents, dispositions) et négatifs (maladies génétiques, par exemple).

Dans l'ouvrage « La mémoire de l'eau » de Masaru Emoto (Ed. Trédaniel), l'auteur montre que l'environnement – la pollution, les bruits..., nos pensées, nos émotions ont une incidence directe et mesurable sur les formes que prendra l'eau en se cristallisant.

L'énergie des Reins permet une bonne régénération, une bonne cicatrisation des tissus et une bonne immunité.

***L'hiver nous invite à un retour sur nous, dans le calme, au chaud, à l'unisson de la nature au repos.***





## Quel qi gong pratiquer ?

Ce n'est pas le moment d'étirer fortement les tendons, d'effectuer des mouvements spiralés L'immobilité passive n'est pas de mise non plus. Nous pouvons nous inspirer de l'eau, fluide et déterminée.

Voici venu les temps des marches lentes, des postures :

**Une posture classique (posture de l'arbre):** debout, pieds écartés de la largeur des hanches, coccyx lâché vers le sol, pour ouvrir Ming Men, le sommet de la tête tiré vers le ciel. Nous sommes reliés au ciel et à la terre.

Commençons par masser la région du coccyx et du sacrum, pour apporter chaleur et détente puis l'abdomen autour du nombril.

Les bras s'écartent et viennent se placer en cercle à hauteur du nombril. L'attention se porte sur le bout des doigts, pour communiquer avec Ming Men.

Dans un premier temps, travaillons l'adaptabilité avec la respiration des tissus : à l'inspire ouvrir le corps, écarter doucement les mains sans déformer le cercle, puis à l'expire, revenir au centre. Petit à petit, la respiration se fait plus fine, et le mouvement externe est quasi invisible.

Mais le corps reste vivant, souple, disponible au flux et au reflux, sans se déformer.

Rester présent à cette posture, à ce moment nous permet de cultiver la détermination, la patience attentive et douce.

