

冬天

Dōng Tiān

Dōng 冬 hiver

Tiān 天 Ciel, jour/journée, temps/saison, nature/univers

D'après le calendrier lunaire daoïste *Dōng Tiān* 冬天 l'Hiver a démarré le 7 novembre dernier. *Dōng Tiān* correspond à la saison énergétique de l'hiver et du *Zàng Fǔ* 臟腑 Organe/Entraille Rein/Vessie, Rein 腎 *Shèn* et Vessie 膀胱 *Páng Guāng* appartiennent à la dynamique *Shuǐ* 水 Eau.

La nature de l'Eau est de descendre vers le point le plus bas, le plus interne. Et c'est ce que fait le *Qì* 氣 durant la saison froide : il déserte la surface pour aller se réfugier à l'intérieur du corps, où il continuera à se mouvoir mais à un rythme moins élevé.

Les rôles de Rein 腎 et Vessie 膀胱 semblent proches et pourtant, si on les regarde par un autre prisme, celui des canaux, on constate qu'ils sont très différents. Le canal du Rein 足少陰 *Zú Shào Yīn* 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. Le canal de la Vessie 足太陽 *Zú Tài Yáng* 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..., exemple parfait de la dynamique 陰陽 *YīnYáng*.

En Hiver, notre *Qì* 氣 migre dans nos profondeurs, pour se réchauffer au Feu physiologique du Rein pendant que notre canal sentinelle en surface, celui de la Vessie, est affaibli. C'est pourquoi on tombe si facilement malade à la saison froide. Sachant cela il suffit de régulièrement tonifier le canal Vessie pour encourager le *Qì* 氣 à revenir d'avantage irriguer et réchauffer la surface et donc le corps entier par le biais du 太陽 *Tài Yáng*.

Nombreux *Qì Gong* existent pour tonifier la fonction Rein/Vessie.

Ex. : **Automassage**, **Tambour Tibétain**, **Chasser le vent**, **Ba Duan Jin** : 1-Prendre appui au Ciel, 6-Se pencher en avant

La couleur associée à la modalité Eau est le noir ou le bleu très foncé.

La saveur correspondante au mouvement de l'Eau est le salée. Il est préconisé de manger légèrement salé, en utilisant du sel naturel non raffiné de bonne qualité, riche en oligo-éléments. On peut également mettre du miso (pâte fermentée, à haute teneur en protéines) dans nos boissons, potages et plats.

C'est aussi la saison pour manger des légumineuses, pois cassés, lentilles, haricots secs, etc., qui sont des concentrés d'énergie et aussi des olives noires, champignons noirs, graines de lin noires, etc.

Enfin, pour nourrir le Feu intérieur, privilégions les cuissons longues, type pot au feu.

Ainsi l'Eau et le Feu maintiennent notre équilibre en s'associant et en se soutenant mutuellement.



Jonathan Loyal

