L'hiver

Eau 水

L'Eau symbolise une énergie moins active, plus intérieure où tout ralentit.

Selon le calendrier chinois, l'hiver commence début novembre

L'hiver, tout comme la sève des arbres descend dans les racines, l'énergie va se loger en profondeur.
La nuit est plus longue que le jour jusqu'au solstice d'hiver, le 21 décembre où le Yin est alors à son apogée.

L'hiver est représenté par l'élément Eau, c'est la saison où le Yin est à son apogée

L’hiver invite à la mise en réserve des forces intérieures qui nous serviront toute l’année. L’énergie se concentre au Hara (réservoir énergétique sous le nombril) pour éclore au printemps.

Lors des différentes saisons, nous subissons l'influence cosmique du Ciel sur la Terre, et l'hiver nous pousse à l’introspection et au lâcher-prise. Il nous incite à une période de repli, à moins sortir. C’est un bon moment pour se recentrer, prendre le temps d’écouter ses besoins personnels.

L’hiver nous invite à la paresse, à nous reposer car le repos tonifie les Reins et calme l’activité nerveuse de la Vessie. Comme les animaux qui vont hiberner, il est opportun de ralentir son activité et de suivre le rythme de la nature.

Tout comme l'eau s'infiltre entre les pierres, gèle sous zéro et s'évapore à la chaleur, les personnes à profil dominant de type Eau, ont une grande capacité d'adaptation.

Proches de leurs perceptions et émotions, elles ont une grande capacité d'introspection et des questionnements profonds.

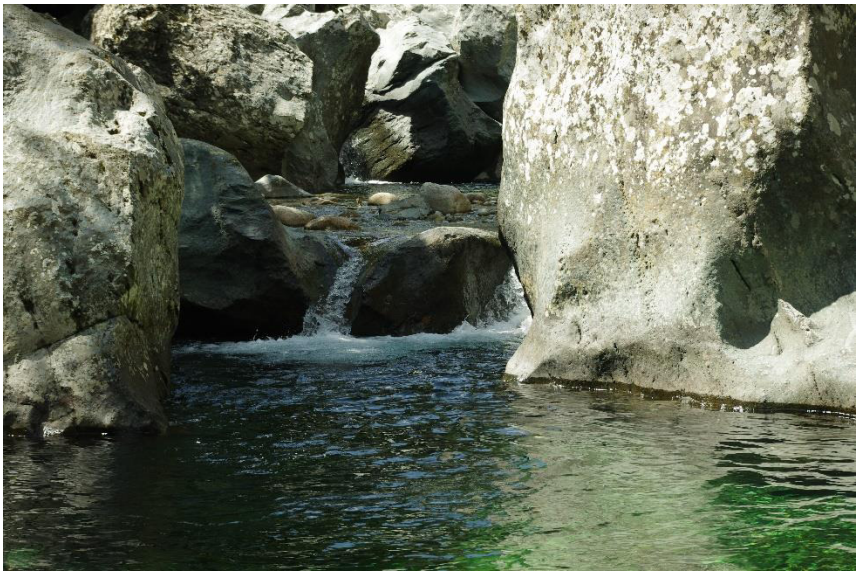
Elles font appel à leur instinct et leur intuition plus qu'à leur raisonnement.

Ce sont des personnes sensibles, réservées et discrètes qui ont un grand sens de l'écoute et savent faire preuve d'empathie. Leurs relations avec les autres sont authentiques et franches.

Solitaires, calmes et tranquilles, les personnes Eau peuvent paraitre secrètes et mystérieuses.

L'élément Eau caractérise la volonté de survie, la constitution de la personne qui est inscrite dans la vitalité des cheveux et la solidité des os.

« L'Eau force tranquille est à la fois douce et puissante »



A l'élément Eau correspond la saveur salée, l'ouïe, l'odorat, les os, la couleur bleu-noir, le froid et la peur

Les organes et méridiens correspondant à l'Elément Eau sont Rein et Vessie

Le Rein

Les Reins sont le lieu du réservoir de notre Energie Vitale, du Jing ou essence.

Le Jing provient de deux sources et détermine notre constitution et notre vitalité.

- Le Jing inné, il s'agit de l'énergie ancestrale qui nous est transmise par nos parents. Nous naissons avec un Jing plus ou moins fort qui va diminuer petit à petit au cours de la vie et qui n'est pas renouvelable. Il ne tient qu'à nous de na pas trop puiser dans cette énergie de base.

- Le Jing acquis issu de l'assimilation de l'énergie subtile de l'air inspiré et de celle des aliments, c'est notre énergie du quotidien en lien avec notre mode de vie et notre environnement.
Il dépend de notre façon de nous nourrir, de notre activité physique, de notre sommeil, de notre façon de gérer le stress. Cette énergie entretenue au quotidien, permet de ne pas puiser dans le Jing inné.

Ainsi les Reins contiennent notre réserve d'énergie Vitale et nous procurent dynamisme, volonté, persévérance, courage et détermination.

« Avoir les reins solides »

Lorsque l'énergie des Reins est équilibrée, nous sommes capables de soutenir un effort sur le long terme. L'énergie des Reins procure vigueur, solidité dans le bas du corps, ce qui favorise l'enracinement et le sentiment de sécurité.

Si l'énergie des Reins est faible, l'individu est craintif, jaloux, il manque d'assurance.

Par ailleurs, le Rein a pour rôle de régler la sexualité et les fonctions reproductrices et hormonales. Il est en lien avec les dents, les cheveux, la moelle épinière et le cerveau.

La Vessie

Tous les symptômes relatifs à l'appareil urinaire sont en lien avec l'élément Eau.

Le méridien de la Vessie est relié au système nerveux. En lien avec le système parasympathique, il favorise la détente, apaise, relâche la tension générale.

Par contre si la Vessie est en excès d'énergie, il peut s'en suivre insomnie, agitation et nervosité.

Signes d'un déséquilibre de l'Elément Eau :

- Une fatigue profonde, chronique, une diminution de la vitalité signent un épuisement du Rein.
- Une fragilité au froid, frilosité, pieds froids, crainte du froid
- Des courbatures lombaires
- Une tension musculaire le long de la colonne vertébrale lorsque le système nerveux est sollicité, lors de la présence de nervosité, de stress.
- Une agitation nerveuse entrainant de l'insomnie (réveils fréquents ou difficulté à trouver le sommeil)
- Stress, tension nerveuse
- Des maux de tête dus ici à une tension nerveuse.
- Insécurité, manque de confiance en soi, manque de courage, de volonté

Ce qui déséquilibre l'élément Eau :

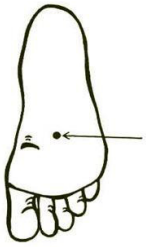
Les traumatismes physiques ou émotionnels
Le surmenage
Le froid
L'abus de stimulants

Conseils pour favoriser l'équilibre de l'Elément Eau :

- Favoriser les boissons et les repas chauds le plus souvent possible durant l'hiver. Privilégier les aliments de nature « chaude ou tiède » ainsi que la saveur salée.
- Bien s'hydrater, boire suffisamment de l'eau (à température ambiante) aide les reins.
- Limiter la consommation de caféine et boissons énergisantes car cela active le système nerveux.
- Se détendre, se reposer, dormir plus (le sommeil avant minuit est considéré comme plus récupérateur). Les exercices de relaxation, la méditation sont également bénéfiques.
- Eviter le surmenage, le stress prolongé. Le corps a ses limites, il faut éviter de le pousser à bout pour l'aider à préserver sa réserve énergétique.
- Se protéger du froid surtout humide. Bien se couvrir la nuque, les lombaires (zone des reins) et les pieds (le 1^{ier} point du Méridien Rein se situe sous la voute plantaire).

- Tapoter les lombaires avec les mains ballantes. Au moindre refroidissement, frictionner pour réchauffer la région lombaire.

- On peut stimuler un point d'acupuncture du Rein en le massant (éventuellement avec 1 goutte d'Huile essentielle de Ravinsara) pour augmenter nos défenses immunitaires : le 1 Rn, appelé Yong Quan ou « source bouillonnante », qui est situé sous la voute plantaire.



- Prendre conscience et identifier ses peurs. La peur est l'émotion qui affecte l'élément Eau. Mieux gérer sa peur, l'insécurité, le manque d'assurance préserve l'équilibre de l'élément Eau.

Inspiré de Noémie Gélinas « Massage du ventre et philosophie orientale pour tous »