

L'Hiver

3 secrets pour un hiver en pleine forme :

1 - Le repos :

Après l'automne, vient le froid de l'hiver, qui marque la fin d'un cycle annuel. Toute la nature s'endort. L'hiver exprime l'intériorité et l'involution. Les arbres se montrent nus et squelettiques, la terre se refroidit poussant les animaux à hiberner. Il est donc temps aussi pour nous humains, de nous reposer pour reprendre des forces, **c'est le temps de l'introspection, la méditation, les longs bains, les longues nuits réparatrices**. Si l'homme ne respecte pas ce nouveau rythme de repli, des symptômes comme la fatigue, la nervosité, les douleurs de dos, les sciaticques et les lumbagos font leur apparition.

2 : Se réchauffer :

Le froid et l'humidité vont accroître la fragilité de l'organisme. Il est bon de considérer les rythmes de la nature.

L'hiver a pour élément l'eau, dont sont associés les organes, reins et vessie. Leur rôle étant le maintien de l'équilibre du corps. Alternier effort physique, détente et repos seront donc nécessaire à cette harmonisation. Les reins sont la racine du Yin et du Yang. Ils sont Eau et Feu. Ils contrôlent la naissance, la croissance et la reproduction. Ils gouvernent les organes génitaux et la sexualité.

Les reins gouvernent et nourrissent les os, les moelles et le cerveau.

Si les reins sont affaiblis, le cœur n'est plus nourri par les reins et cela peut provoquer : palpitations, insomnies, agitations mentales, anxiété.

L'ouïe est sous influence des reins, elle baisse en vieillissant. Les os, les dents et les cheveux sont également liés aux reins.

Les Reins siègent la volonté et le courage. Pouvoir de détermination. La peur peut affecter les reins ;

Pour protéger les Reins durant l'hiver, la MTC préconise la pratique du *Qi gong*, du Do In (automassage), il suffit de bien se réchauffer les mains en les frottant, puis de masser la zone des lombes et des reins. Recevoir des shiatsu est bon aussi pour tonifier les Reins.

3 – Bien se nourrir :

La saveur salée est associée aux reins. Mais en excès cela affaiblit les reins. Il faut aussi se nourrir d'aliments de **nature chaude et tiède**, bien s'hydrater (tisanes et soupes sans modération !).

Le shiatsu vient alors en soutien de l'énergie des reins. Venez prendre un temps pour vous, un temps de ressourcement, pour renforcer votre vitalité.