



Les énergies de l'Hiver

Nous sommes au cœur de l'hiver.

Il fait froid, humide, la luminosité est faible en raison de la couverture nuageuse très présente en cette saison.

Même si les jours rallongent et tendent vers l'énergie Yang du printemps, l'énergie de février reste encore très Yin.

L'énergie Yin représente la nuit, la lune, la femme, l'hiver, l'humidité, la lenteur, le calme, le repos.

Pendant cette période, la nature est au ralenti, presque endormie.

C'est la phase de récupération, de repli afin de restaurer son énergie.

A l'image de la nature, nous ressentons de la fatigue en hiver, le besoin de récupérer, de se reposer, de rester chez soi.

Il convient de suivre la nature et de revoir son rythme de vie, car c'est maintenant qu'il faut faire le plein des réserves énergétiques pour l'année 2023.

Nous sommes interconnectés avec tout ce qui nous entoure.

Nous subissons donc l'influence de la nature.

Les animaux, les arbres, les plantes, les fruits, les légumes, ... subissent aussi l'énergie de la nature.

Leur énergie est naturellement en phase avec ce qui se passe dans la nature selon la période de l'année.

Les anciens suivaient le rythme de la nature.

Aujourd'hui ce n'est plus le cas.

Il est important de réapprendre à écouter les signes que notre corps nous envoie.

L'organisme étant fatigué, celui-ci fonctionne au ralenti.

Il convient de réduire nos activités, de manger léger et de consommer des fruits et légumes frais de saison pour faire le plein de vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels

indispensables au bon fonctionnement de notre corps et pour soutenir notre système immunitaire.

La médecine chinoise nous conseille également de privilégier les plats chauds ou tièdes et, de nature douce ou neutre. Les soupes et les tisanes tièdes sont parfaites en cette période.

Chaque saison est liée à un organe et à un viscère.

En hiver, l'organe est LE REIN et le viscère associé est la Vessie.

La fonction du Rein est de contenir notre énergie.

C'est dans les reins qu'est synthétisée notre énergie vitale appelée « Qi » en médecine chinoise.

Une baisse de l'énergie du Rein peut avoir de multiples répercussions :

- Elle se traduit par une fatigue persistante, une faiblesse qui envahit tous les plans de l'être (physique et psychique),

- L'élimination urinaire ralentit, ce qui peut provoquer de la rétention d'eau, des calculs rénaux, des cystites ou infections urinaires,
- Elle peut aussi entraîner des troubles de l'audition (baisse de l'audition, acouphènes).

Le Rein est associé à une émotion qui est LA PEUR.

Une peur diffuse peut également se glisser dans tous nos actes de la vie quotidienne.

Il s'agit d'un sentiment vague, dont on ne peut déterminer l'origine, qui nous envahit sans que nous puissions le contrôler pour nous éloigner d'un danger potentiel qui n'a rien de réel.

Cette "peur latente" grignote progressivement notre énergie. Elle nous empêche d'avancer sur nos projets et peut même aller jusqu'à l'auto-sabotage.

Il est capital de préserver cette énergie et, pour cela, de ralentir les activités en cette période.

Si vous ne le faites pas, vous risquez de vider progressivement votre énergie du Rein.

Au printemps, au moment de la renaissance de la nature, vous serez fatigué(e), épuisé(e), déprimé(e). Vous loupez alors l'impulsion de l'énergie Yang du printemps pour démarrer de nouveaux projets.

L'hiver est aussi une période d'ancrage et d'enracinement.

Ce n'est pas parce que la nature est au repos qu'il ne se passe rien.

L'hiver prépare le printemps et celui-ci ne pourra se déployer que s'il y a eu retrait et préparation.

Il n'y a qu'à regarder mes narcisses (photo) qui commencent à sortir de terre pour voir que l'hiver œuvre dans l'ombre et prépare la nouvelle floraison du printemps.

Eh oui ! Tout se prépare en sous-sol pour renaître au printemps.

La période est donc propice pour réfléchir aux changements que l'on souhaite mettre en œuvre et apporter dans notre vie, ainsi qu'aux nouveaux projets à mettre en place en 2023.

Pour cela, vous pouvez pratiquer la méditation introspective dans un lieu calme qui permet de vous recentrer et de vous reconnecter à votre enfant intérieur (votre Moi profond – ce que je suis vraiment) pour faire le point et redéfinir ce que vous voulez vraiment dans votre vie et pour vous-même.

Cela vous aidera aussi à faire le point sur ce qui ne fonctionne pas ou plus dans votre vie.

Vous pouvez également approfondir vos connaissances (lectures, formations) qui pourront vous servir en 2023.

Par ailleurs, il est important au cours de cette période de poser des actes, aussi petits soient-ils, pour mettre dans la matière et en action les changements et projets que vous voulez voir se réaliser en 2023.

Toutes les intentions du monde ne suffisent pas aux changements !

Il est indispensable de commencer à « planter les graines » de vos nouveaux projets, de ce que vous voulez mettre en place, ... qui germeront et prendront racines et force en hiver pour éclore et se développer aux beaux jours sous l'impulsion des énergies du printemps et de l'été.

Prenez bien soin de vous.

Marilyne