

En hiver, renforcer l'énergie du Rein

Pour chaque saison, en médecine chinoise, on va soutenir l'énergie de l'organe correspondant, le moment de l'année où elle y est la plus forte (plénitude saisonnière).

Le Mouvement Eau correspond au Rein et sa saison est l'Hiver. C'est la période la plus Yin de l'année où tout est en dormance. C'est le temps du repos et de l'intériorisation. Pour préserver l'énergie des reins : respecter les rythmes de la saison, repos, sommeil, se protéger du froid, méditation, prendre le temps pour se ressouler.

En hiver, on va donc renforcer l'énergie du Rein, prévenir les déséquilibres afin de préparer la saison à venir. Le Qi des Reins est la base de l'énergie de tout l'organisme.

Dans l'exercice ci-dessous, on stimule l'énergie des méridiens associés Vessie et Rein. En correspondance avec le mouvement de l'eau, Rein et Vessie forment un couple Yin et Yang.

Pièce n°6 du Qigong des 8 pièces de Brocards - Se pencher en arrière et ployer le dos



Effets. Stimule les méridiens associés à la Vessie et au Rein. Renforce les reins. Assouplit l'arrière du dos et les jambes, prévient les sciatiques.

- **Séparez les pieds** d'un écart équivalent à la largeur des épaules. Se poser, calme sur le sol, respirez un instant.
- **Étirer l'avant du corps.** Posez les mains sur les hanches, doigts orientés vers les reins. Depuis les pieds, se pencher en arrière, ouvrir tout l'avant du corps. Inspirez.
Pour protéger les reins, basculez le bassin en avant pour éviter de trop cambrer. Les genoux fléchissent alors. Regardez le ciel sans basculer la tête en arrière.
Se redresser et relâcher tout le corps. Expirez.
- Montez les bras au dessus de la tête par les côtés : **S'étirer, se grandir.** Les doigts pointent vers le ciel. Les épaules sont lourdes vers le sol.
- **Se pencher en avant.** Les bras sont toujours levés. Orientez les paumes vers le ciel, ouvrez la gorge, regardez le ciel et maintenir cette position pour se pencher en avant.
Se pencher depuis les hanches (sur l'axe de rotation des têtes de fémur). Le dos est droit. Les jambes s'étirent à l'arrière (sans les verrouiller, si fragilité, les laisser pliées).
Poussez en 2 directions opposées, des mains et des fesses, le dos droit à l'horizontale. Regarder devant soi.
- **Ployer le dos.** Puis relâchez doucement tout le corps vers le sol, arrondir progressivement la colonne : des pieds, du bas du dos vers le haut, la tête en dernier. Laissez pendre les bras, sans forcer. Respirez.
Vouloir toucher le sol n'est pas indispensable, l'important est d'éviter de forcer sur les lombaires (le bas du dos).
- **Remonter très lentement** (surtout en cas d'hypo-hypertension). Pliez les genoux, collez le menton à la poitrine. Remontez doucement, déroulez la colonne du bas vers le haut. Relevez la tête en tout dernier. Les bras sont pendants et relâchés.