

AU FIL DES 5 SAISONS

Le bambou, emblème de la longévité, fait partie des "Trois Amis de l'Hiver". (avec le pin et le prunus)

LA FIN DU CYCLE ANNUEL EN ENERGETIQUE

Nous sommes rentrés dans [la saison de l'hiver](#). Cette saison reliée aux [Reins](#) est le moment où il serait bénéfique de ralentir, tout comme la nature. C'est une phase d'intériorisation, de repli sur soi afin de restaurer son [énergie](#). Nos vies ne nous permettent pas beaucoup cette pause. Cependant la **méditation**, et particulièrement en forme assise peut être un **outil** pour s'accorder des moments d'arrêt, des instants pour **apaiser l'esprit**, en quelque sorte prendre des temps « **d'hibernation éveillée** » à l'intérieur de soi.



HIVER DU 9 NOVEMBRE 2019 AU 18 JANVIER 2020

LE REIN : CORRESPONDANCES

Le Rein abrite la volonté. L'émotion qui lui est reliée est la peur. Le stress quotidien, les angoisses épuisent son énergie. Si le Rein est fort, l'esprit est bien concentré et nous allons au bout des tâches fixées. Une énergie du Rein déficiente peut se manifester de manières diverses comme par une faiblesse ou douleurs des lombes, des genoux, de la [fatigue](#) avec frilosité, des transpirations nocturnes, une dévitalisation des os ou des cheveux, un système urinaire qui manque de tonus, pareil au niveau de la sexualité, un manque d'entrain, de volonté, de mémoire... Soyons vigilants à ne pas vivre à « contre-courant », en restant dans un mode de vie trop Yang, voire hyper actif.



EXERCICES POUR TONIFIER LE REIN

1- BA DUAN JIN : Saisir les orteils pour renforcer les reins et les lombes.

- Développe la flexibilité de la colonne vertébrale.
- Stimule les deux vaisseaux principaux de Du mai (dos) et Ren mai (avant).
- Renforce le système uro-génital, assouplit le dos, la taille et prévient les douleurs lombaires.
- Stimule le méridien du Rein et de la Vessie.



REALISER 3 FOIS: Inspirer en levant latéralement les bras tendus au-dessus de la tête, expirer en se penchant en avant, saisir les doigts de pied. Puis se relever les bras le long du corps.



2- LE POINT ZHAO HAI (R6) : LUMIERE MER

Il fait partie des « 8 points rencontre des méridiens extraordinaires »

Localisation : Dans la dépression située au-dessous de la malléole interne.

Fonctions : bénéfique à la gorge, nourrit et tonifie le Yin des Reins et la fonction diurèse, calme l'esprit, régule le foyer inférieur. Se masser régulièrement en rotations dans ou contre le sens des aiguilles d'une montre.

3-SON DES REINS : (Tch)HOUEUUU (comme le bruit du vent ou du souffle qui éteint une bougie) HIVER

Enroulez vos mains-bras autour de vos genoux en faisant le dos rond et en inspirant.

Expirez le son (Tch)HOUEUUU en regardant droit devant vous et en rentrant le ventre.

Faire le mouvement et le son trois fois en étant présent(e) à vos Reins.



Méridien principal du REIN



CÔTE CUISINE !

La diététique de l'hiver

Privilégier les aliments de nature « tiède ou chaude » (bœuf, crevette, mouton, poulet, citrouille, fenouil, oignon, poireau, châtaigne, noix, orge, millet, les légumineuses,) et rajouter des condiments qui réchauffent : [gingembre](#), piment, cannelle, poivre.

La saveur salée a une action similaire au mouvement de l'élément « Eau ». Elle fait descendre l'énergie et la fait rentrer dans les profondeurs. Favoriser cette saveur pendant l'Hiver (non pas en rajoutant du sel dans nos plats, mais en favorisant sans excès les mets naturellement salés), pour tonifier nos reins. On la trouve dans les algues, les poissons et fruits de mer, le canard, l'orge, et les eaux minérales gazeuses.

On rajoutera aussi des aliments de couleur sombre, puisque le noir est associé à l'élément Eau : algues, sésame noir, haricots noirs, pommes de terre violettes, œufs de lump, pour soutenir les reins.



INGREDIENTS

- 600 g de pois chiches et 3 œufs
- 120 g de fromage frais
- 2 cuillères à soupe d'avoine
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1 cuillère à café de persil
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin



Le pois chiche contient beaucoup de nutriments comme, entre autres, des fibres, des protéines et des vitamines.

胃口好 Wèikǒu hǎo !

STEAK DE POIS CHICHES

- 1-Hacher ou écraser les pois chiches.
- 2-Ajouter à cette [purée](#) les autres ingrédients. Bien mélanger.
- 3-Huiler une poêle et la rendre très chaude.
- 4-A l'aide d'une cuillère à soupe, former les steaks de [pois chiches](#).
- 5-A servir avec du riz basmati et une sauce [curry](#).