

Les soins du Soi

Les conseils du mois par Ségolène Voizard



#4 | Décembre 2022
Plan-d'Aups-Sainte-Baume

Introduction

Voici avec un peu de retard ma newsletter, mais comme je vais aborder l'énergie des Reins et que celle-ci correspond à la saison d'hiver dans laquelle nous venons juste d'entrer, tout tombe à point pour qui sait attendre. 😊

« Le Tao de l'hiver est l'entretien de la thésaurisation de la vie ». La terre n'est plus dynamisée par le ciel, Yang, elle ne produit plus. Elle cache et thésaurise, préparant par cette retraite la racine d'un nouveau jaillissement. L'être humain doit alors s'harmoniser à cette énergie saisonnière qui exerce la même influence sur lui, et thésauriser son énergie vitale, se tourner vers soi, vers le germe souterrain de la future énergie jaillissante du printemps à venir.

1 Protégez votre énergie vitale

En hiver, la nuit (Yin) culmine, l'énergie se retire au plus profond. Le jour (Yang) commence à naître et telle la graine dans le sol, concentre l'énergie qui se mettra en mouvement au printemps. Il nous faut ainsi protéger notre énergie des reins et la nourrir et la renforcer pour qu'elle puisse ensuite se remettre en mouvement et soutenir toutes nos fonctions vitales.

Les Reins contiennent notre énergie ancestrale (Jing) transmis par nos ancêtres et parents, tel un capital énergétique que l'on va thésauriser et entretenir toute notre vie. On peut la comparer à la cire d'une chandelle qui, une fois consommée, s'éteindra. La flamme de la bougie représente notre vitalité. Si l'on veut vivre longtemps, il faudra prendre soin de ce bagage énergétique et lui apporter toute notre attention, le préserver par de bonnes habitudes de vie, alimentaires (l'énergie issue des aliments) et respiratoires (l'énergie issue de l'air). L'hiver est donc la saison propice pour préserver, entretenir et ne pas trop dépenser notre Jing. Cela correspond en quelque sorte à une hibernation.

Les Reins ont en charge la transmission de la vie, la procréation et donc la sexualité. Ils sont notre pilier de vie sur lequel s'appuient toutes nos transformations, la force profonde où s'enracine la vie. La puissance des Reins se manifeste dans les os, les lombes, les cheveux et l'ouïe.

Durant les mois froids, donc très Yin, il est important de manger une nourriture consistante, énergisante, et aussi des aliments de saveur salée et amère, qui permettent de mettre en réserve les aliments de consistance plus lourde et grasse. Privilégiez les cuissons comme le mijotage, les ébullitions longues, les recettes à l'étouffée, à la vapeur et au four. Les fruits de mer, les crustacés, les poissons de mer sont les aliments privilégiés (saveur salée) pour tonifier les Reins, ainsi que les féculents tels que les flageolets, haricots blancs (en forme de rein), les oléagineux, les légumes racines, les algues, et la viande de canard..



Vous voyez, vous avez déjà de quoi composer vos menus de fêtes tout en renforçant votre énergie des Reins !

Et pour finir, un proverbe chinois : « trois noix le matin renforcent le cerveau », et sa bonne vitalité fait partie de la fonction des Reins.

2

Mes conseils du côté physique



L'hiver, pour préserver notre Jing, il vaut mieux éviter les efforts rapides et intenses et l'exposition prolongée au froid en étant insuffisamment couvert.

Privilégiez la marche en altitude ou en campagne où l'air est le plus sain. Lors de vos marches, pensez à inspirer et expirer lentement et profondément. A l'inspiration, l'énergie de l'air est ainsi captée par les Reins, et à l'expiration, elle renforcera l'énergie des Poumons. Comme on thésaurise, on essaie de ne pas parler à tout va à son voisin.

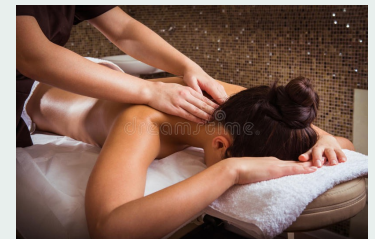
Évitez aussi les stations debout immobiles et prolongées, comme dans les files d'attente ou pour éplucher ses légumes. Si vous vous sentez fatigué ou si vous avez mal aux lombaires vers 17-19h, c'est le signe que votre énergie des Reins peine et a du mal à vous soutenir pour finir la journée.

Alors vous l'avez bien compris, en hiver « on se la coule douce » !

3

Les Soins du Soi pour cette période

Pensez à faire faire un **bilan énergétique et une séance d'acupuncture** en ce changement de saison pour réharmoniser vos énergies et tonifier celle des Reins, de façon à passer un hiver serein et une année en pleine vitalité. Une séance **d'ostéopathie et de massage** sera toujours bienvenue pour vérifier votre zone lombaire.



Les **Soins Lumière** sont aussi utiles pour libérer les mémoires familiales ancestrales dont nous avons hérité. Vous pouvez me contacter pour l'ensemble de ces soins.

Et si vous manquez d'idées pour les fêtes, pensez à un **Soin en Bon cadeau, une huile de massage ou un baume pour le corps ou le visage**. Je peux vous adresser par email les Bons cadeaux.

Je vous souhaite de Joyeuses Fêtes de Noël dans la Paix, l'Amour et la Lumière.

Contact : Ségolène Voizard | Thérapeute Médecine Traditionnelle Chinoise et Energétique

✉ segolene.voizard@gmail.com | ☎ 06 03 41 52 05

N'hésitez pas à faire suivre cette lettre mensuelle à vos proches si vous pensez qu'elle peut les intéresser ! Si vous souhaitez vous désabonner de cette lettre mensuelle, vous pouvez me le signaler par simple retour d'e-mail.

