

Yang Sheng de l'hiver : la saison du repos

Qu'est-ce que le Yang Sheng ?

Le **Yang Sheng**, qui signifie « *nourrir – entretenir la vie* », est une approche traditionnelle chinoise visant à maintenir l'équilibre énergétique et à promouvoir la santé. Pendant l'hiver, cette pratique revêt une importance particulière en raison des caractéristiques spécifiques de cette saison.

Yang sheng est donc la faculté de vivre en harmonie avec l'univers, c'est s'accorder avec les principes de l'énergie, principes exposés dans le « *nei jing suwen* », texte classique attribué à l'Empereur jaune et exposant les principes de l'énergétique chinoise.

Caractéristiques de l'Hiver (*Dong* 冬)

Pour la Tradition chinoise l'hiver commence à la mi-novembre et se termine dix huit jours avant le nouvel an chinois. (*du 7 novembre 2024 au 25 janvier 2025*). C'est la [saison de l'Intériorisation, la période la plus Yin de l'année](#). Le symbole de la **tortue** est associé à l'arrivée de l'hiver.

Il fait froid en hiver et l'on voit dans la nature que l'énergie rentre vers l'intérieur, les arbres perdent leurs feuilles et l'énergie retourne aux racines, les animaux ne s'accouplent pas et certains hibernent.

Proverbe chinois : « *Ce n'est qu'en hiver que l'on voit que pins et cyprès sont toujours verts* »

On remarque donc que l'énergie va de l'extérieur vers l'intérieur, il en est de même avec le Qi et le sang des humains qui, depuis la superficie vont vers l'intérieur. La médecine chinoise et le taoïsme sont simples, observateurs et pragmatiques, ils suivent les lois de la nature. Il y a donc quelques règles à respecter pour être en bonne santé mentale et physique et ainsi atteindre la longévité.

L'hiver est la saison la plus **yin**, le maximum du yin correspond au solstice d'hiver (*aux alentours du 22 décembre*), remarquez qu'à partir de cette date l'énergie va petit à petit se ranimer (*les jours rallongent*).

Elle correspond à l'introversion et à l'entrée dans ce qu'il y a de plus profond. Cette saison est synonyme de baisse de la lumière, de refroidissement, de sommeil et d'hibernation. La Nature est au repos. C'est le moment de l'année où les nuits sont plus longues que les jours.

Le Qi de l'hiver est présent, la sève se retire, les graines retournent à la terre et la végétation vit comme au ralenti. Les animaux hibernent, la lumière diminue, la température baisse tandis qu'une envie irrésistible de rester près de votre cheminée crépitante se fait sentir.

Dans le corps le Qi et le Sang obéissent au même Mouvement d'introversion et de Descente. Ils passent de la Périphérie à la Profondeur et se retirent à l'intérieur du corps. C'est le temps du repos et de l'intériorisation, le « *yin du yin* ». **L'hiver est un moment important, qui permet de se ressourcer pour pouvoir repartir avec entrain au printemps.**

Cette saison correspond à la mise en réserve. C'est le moment où le corps se repose et refait le plein d'Énergie. L'hiver est à la fin d'un cycle et précède la renaissance du printemps. Il s'agit donc pour nous de recharger nos batteries dès maintenant.

Dans la Tradition l'hiver est associé au Mouvement Énergétique **Eau**. Ce Dynamisme est gouverné par la **Vessie** et les **Reins**, qui sont tous deux responsables de son bon équilibre.

Le Rein est envisagé comme la Racine de la Vie car stocke le Feu de la porte de la Vie – appelé **Ming Men** – et c'est la raison pour laquelle il est parfois aussi évoqué comme l'Empereur noir.

Le **Yin du Rein** est la source de toutes les Energies **Yin** du corps, en particulier celles du Foie, du Coeur et du Poumon, tandis que le **Yang du Rein** est la force dynamique de tous les processus physiologiques et la source de toutes les énergies **Yang** du corps, en particulier celles de la Rate, du Poumon et du Cœur.

- **Intériorisation** : L'hiver est la période la plus **Yin** de l'année, marquée par une baisse de la lumière et une tendance à l'introspection.
- **Repos et Récupération** : C'est le moment où le corps se repose et recharge son énergie. Le Qi et le Sang se retirent vers l'intérieur, favorisant la conservation de l'énergie.
- **Éléments Associés** : L'hiver est lié au Mouvement Eau, gouverné par les Reins et la Vessie. Ces organes doivent être soutenus pour maintenir l'équilibre énergétique.

Principes du Yang Sheng en Hiver

Vie quotidienne

Garder le trésor - Dans la pensée chinoise, l'hiver commence en novembre, culmine à l'équinoxe et s'achève courant février, à la fête du printemps, le Nouvel An chinois. Contrairement à cette dernière saison où l'on se construit dans la relation à l'autre, en hiver, on vit comme caché, tapi au fond de soi-même, comme si « on avait déjà tout obtenu », disent les anciens textes. Ils décrivent aussi l'hiver comme le moment pour « fermer les portes et garder le trésor ». Dans ce temps de recueillement, c'est l'ouïe qui sera sollicitée, et l'écoute de la musique nous structurera.

Rentrer en soi, se régénérer, s'éloigner des illusions et se rassembler sur l'essentiel : tels sont les messages de l'hiver dans la pensée chinoise. Même si nos vies urbaines et actives ne se prêtent pas toujours à ses préceptes, elle nous indique une voie dont on peut s'inspirer pour être plus en accord avec les rythmes de la nature, de notre corps ou de notre vie (*hiver d'un projet, d'une relation, d'une vie*)...

- **Rythme de Vie** :
 - Se coucher tôt et se lever tard pour respecter le cycle naturel de l'hiver.
 - Limiter les activités extérieures par temps froid et rechercher la chaleur
 - En médecine chinoise, on considère que si l'on va à l'encontre de l'énergie de l'hiver, on risque de blesser les reins et de se retrouver sans énergie à la saison suivante au printemps, et donc de ne pas pouvoir pleinement se redresser et tenir sur ses jambes (on sera « tout mou »).
- **Équilibre Émotionnel** :
 - La peur est l'émotion associée aux **Reins**. Il est important de cultiver des pensées positives et de travailler sur la volonté et la détermination.
 - Etre calme et maintenir une bonne humeur
 - Plonger vers nos racines - Le froid et le noir sont d'autres attributs de l'hiver, la saison la plus yin de l'année. Le **yin** correspond au grand principe féminin, à tout ce qui est intérieur, à tous les possibles avant la création. Le noir, qui lui est associé, est la couleur originelle qui nous invite à plonger vers nos racines – la médecine chinoise considère que les reins renferment l'héritage légué par nos ancêtres. C'est le moment de méditer sur la mort, la vieillesse, d'appriivoiser nos peurs, l'émotion de la saison, en allant puiser tout au fond de nous force et courage. **Dongzhi (冬至), le solstice d'hiver**

(litt. Extrême de l'hiver) symbolise magnifiquement la rencontre avec notre lumière secrète. **Fêter le retour de la lumière le 21décembre** est d'ailleurs au cœur de nombreuses traditions. En Chine, **Dongzhi**, est l'une des fêtes les plus importantes, elle marque le jour le plus court de l'année et symbolise le retour progressif de la lumière, ce qui est associé à l'optimisme et à la renaissance avec la renaissance du **Yang**. Pour les anciens Chinois, c'était un moment propice pour se rassembler en famille et partager des repas, renforçant ainsi les liens familiaux.

• **Hydratation et Circulation :**

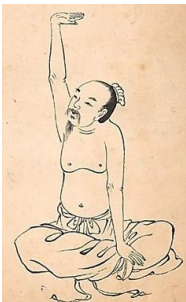
- Maintenir une bonne circulation des liquides dans le corps pour éviter les stagnations
- On peut se laver le visage avec de l'eau froide pour l'habituer et renforcer sa résistance au froid. Attention au chauffage maison trop fort, l'écart trop grand entre intérieur chaud et extérieur froid peut provoquer des maladies.
- Bains de pieds aux herbes médicinales
- Moxibustion
- Inclure des massages et des exercices de **Qi Gong adaptés**
- Les genoux sont très liés à l'énergie de l'hiver. C'est donc le moment pour en prendre soin en les massant régulièrement.
- Les malléoles internes (petits os protubérants sous la cheville) sont fortement liées au méridien du rein. Masser régulièrement cette région avec quelques gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre diluées dans un peu d'huile : commencez sous la malléole, puis remontez jusqu'au-dessus. Les points d'acupuncture 3, 6 et 7 Reins, qui y passent, seront ainsi stimulés avec un effet vivifiant et apaisant.

Pratiques corporelles

L'hiver est la saison de la thésaurisation de l'énergie, du repos, de l'élément eau, des reins, des os, de la couleur sombre. L'accent est mis sur la conservation de l'énergie (pas de dépense énergétique) La pratique se déroule à l'intérieur (protéger les reins du froid)

• **Exercices en rapport avec l'hiver :**

- Eviter les efforts violents avec transpiration excessive
- Exercices doux de **Qi Gong**
 - Le Qi Gong des 24 Énergies renforce les organes et l'équilibre émotionnel, en harmonie avec les saisons.
 - En hiver, cette pratique se concentre sur la régénération, le repos et le recentrage de l'énergie vitale (Qi).
 - Les exercices hivernaux tonifient les **reins**, calment l'esprit et favorisent la préservation du **Jing**, en lien avec l'élément **Eau**
 - Posture de l'arbre (**Zhan zhuang gong**) (enracinement)
- Méditation, Relaxation
- Automassages sur le ventre et la région des lombaires



Alimentation



La Tradition chinoise considérait – entre autre chose – la nourriture, il y a déjà trois mille ans, comme le moyen privilégié d'entretenir la santé et de traiter de nombreux déséquilibres et affections, émotionnels ou physiologiques.

La Tradition chinoise nous propose une approche très particulière de la nutrition car elle classe les aliments en fonction de leur Nature et de leur Saveur. La Nature d'un aliment est l'effet thermique généré par l'aliment dans le corps après assimilation de ce dernier. La Tradition parle de Nature Froide, Fraîche,

Neutre, Tiède ou Chaude. La Nature d'un aliment permet donc d'harmoniser le corps avec les saisons et de traiter divers déséquilibres Internes.

La Saveur est le Tropisme – et non forcément le goût – de l'aliment, c'est à dire l'Organe ou le Viscère ciblés par l'aliment en question et le Mouvement énergétique induit.

- **Tonifier le Yang Sheng**

- Pour renforcer l'organisme et le système immunitaire en prévision du froid, des aliments riches en éléments nutritifs sont donc parmi les plus indiqués à cette saison, et faute de fruits en nombre il faut consommer ce que la Nature nous donne comme choux, poireaux et autres racines et tubercules qui concentrent l'Énergie

- **Saveurs à privilégier en hiver**

- La 1ère règle diététique est de manger des aliments de saveur de la saison (salée) et de couleur noire mais sans excès sinon cela risque d'épuiser le rein. L'excès chronique du sel durcit les vaisseaux (*danger hypertension artérielle*) et nuit au cœur.
- Privilégier les aliments de Saveur Salée, qui tonifient les Reins. Le salé (*saveur Yin*) nourrit le Foie, le Cœur, le Rein et l'interne du corps (*intériorisation de l'énergie*). Cette saveur est laxative (*agit contre la constipation*) et favorise la miction. Elle entraîne un mouvement descendant.

Ainsi en hiver, un peu de poisson, de fruits de mers ou de viande de canard sans sel ajouté harmoniseront l'énergie du Rein, en particulier s'ils sont consommés le soir (*des aliments peu caloriques*). Nous éviterons de resaler les plats ou d'utiliser à outrance la sauce soja et de consommer des aliments industriels toujours très salés. Privilégier en particulier les aliments de saveur piquantes et douces (saveur *Yang*) et de nature neutre, tiède ou chaude pour favoriser le yang. Mais il faut aussi ne pas oublier de nourrir et d'enrichir le Yin (par exemple les algues)

- La saveur piquante (saveur *Yang*) s'utilise avec modération. Elle a une action d'extériorisation et dispersante. Elle permet de contrebalancer les saveurs amères, salées et acides. L'excès de piquant peut entraîner un épuisement général, en particulier chez les sujets fragiles.
- La saveur douce (saveur *Yang*) est préconisée pour protéger et tonifier la Rate/Estomac.
- Les saveurs amères et acides (Yin) sont à consommer aussi avec modération. Elles favorisent comme la saveur salée un mouvement descendant et l'intériorisation de l'énergie. Trop de saveur amère évacue la chaleur et peut entraîner de la sécheresse.
- Inclure des légumes, des céréales et des légumineuses dans les repas, avec une attention particulière à la qualité des aliments.
- Le noir est la couleur de l'hiver, laissez-vous vous guider par les aliments de couleurs noires (avec modération), tels que le haricot noir, les lentilles, champignon noir, sésame noir, algues, sauce soja, riz sauvage ou riz noir, pruneau, réglisse...et surtout les légumes et fruits de saison.

Vous remarquerez l'absence de sucre qui – tout comme l'alcool – est considéré au mieux comme un médicament au pire comme un toxique.

Autres conseils : Bien s'hydrater, même en hiver ! En effet, boire de l'eau est vital ! La médecine chinoise considère que le manque d'hydratation affecte lourdement les Reins et peut causer de nombreux problèmes au niveau de l'appareil urinaire, des articulations, des cheveux ou encore de la libido. Assurez-vous de boire suffisamment d'eau (au moins entre 1 et 1,5 litre par

jour), ou optez pour des boissons chaudes comme les tisanes, infusions aux fruits ou encore le thé (en journée) afin de réchauffer le corps tout en l'hydratant !

• **Modes de Cuisson :**

- Surtout on évite le plus possible le cru
- En Hiver, le bouillon est la cuisson traditionnelle qui équilibre l'Eau et le Feu. Il tonifie et reconstitue les liquides organiques
- Privilégier des modes de cuisson plus *Yang* – Les autres méthodes de cuisson à privilégier sont longues dites « réchauffantes » telles que les plats en sauce, à l'étouffée, mijotés, au four, à la vapeur ou en papillote pour renforcer l'effet réchauffant au fur à mesure qu'on avance dans la saison. De plus avec ce type de cuisson longue et douce, les aliments sont digestes et n'épuisent pas la Rate.

• **Thé**

- A l'hiver, l'idéal est de boire du thé rouge (connu sous le nom de thé noir), la saveur du thé rouge (thé noir) est sucrée, sa nature est tiède, contenant beaucoup de protéines, aidant à la digestion, tonifiant le corps et permettant aux gens d'être robuste.

Conclusion - Synthèse

Les trois mois d'hiver constituent la saison pour le stockage. L'eau gèle et la Terre crevasse. Les soins devraient être prises pour ne pas déranger le yang. Les gens devraient dormir tôt dans la nuit et se lever tard dans le matin quand le soleil brille, se maintiennent physiquement tranquilles comme le maintien des affaires privées ou comme ayant obtenu ce que l'on a voulu. Ils doivent se prémunir contre le froid et essayer de garder chauds, en évitant la transpiration de manière à prévenir la perte du *yang qi*. Ce sont les moyens de l'adaptation au *dong qi* (qi de l'hiver) et c'est le *dao* (Principe) pour le *yang cang* (maintenir la santé et améliorer les fonctions de stockage du corps). Toute violation à cette règle peut nuire le *shen qi* (qi du rein) et réduire l'énergie pour la saison suivante, conduisant au *wei jue* (dysfonctionnement, la faiblesse et la froideur des membres) en printemps dû à une fourniture insuffisante pour la croissance au printemps.

Ainsi, le Yang Sheng en hiver est essentiel pour renforcer le corps et le préparer à la renaissance du printemps. En suivant ces principes, on peut non seulement préserver sa santé, mais aussi favoriser un équilibre énergétique optimal durant cette saison froide.

Quelques références documentaires en langue française

- <https://www.fleur-docean.com/25/11/2020/le-yang-sheng-la-dietetique-lhiver/>
- <http://www.corps-souffle-dao.com/2016/10/conseils-saison-hiver-nei-jing-su-wen-yang-sheng-dao-yin.html>
- *La diététique chinoise* » de Christophe Labigne, cours de Christophe Huchet (Yangsheng tao)
- <https://www.cours-qigong.fr/qi-gong-des-saisons-debut-hiver/>
- <https://www.voyagenchine.com/culture/medecine-traditionnelle-chinoise/yang-sheng-dans-quatresaisons.html>
- <https://www.cours-qigong.fr/yang-sheng-hiver-eau-nourrir-rein/>
- <http://www.lokmane-benaicha.com/?q=node/95>
- <https://b-huret-medecine-chinoise.over-blog.com/2015/12/yang-sheng-de-l-hiver.html>
- <https://www.yangsheng-food.com/dietetique-chinoise-hiver>
- <https://kaizennomichi.com/2015/01/07/en-hiver-on-prend-le-temps-de-se-regenerer/>
- *Initiez vous à l'énergétique chinoise* Marc SOKOL, Editions Larousse,, 2024
- <https://www.asso-yinyang.fr/2016/12/03/lhiver-saison-sante-et-qi-gong/>
- <https://calebasse.com/blog/voyage-en-chine/fete-du-dongzhi-la-celebration-du-solstice-dhiver-en-chine>
- <https://chaine365.fr/culture/festival-solstice-hiver/>
- <https://dayhist.com/fr/fetes-et-jours-speciaux/dong-zhi-la-fete-du-solstice-dhiver-en-chine-et-extremeorient>

La SAISON D'HIVER selon le NEI JING^[1]

L'accord sur les influx saisonniers (chapitre 2)

冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”



« Les 3trois mois de l'hiver, sont appelés fermeture et mise en réserve. L'eau gèle, la terre se fend, il ne faut pas déranger (l'énergie) Yang, on se couche tôt et se lève tard, il faut attendre les rayons du soleil, il faut permettre aux ambitions d'être comme rentrées, comme cachées, comme si les intentions étaient tournées vers soi, comme si il y avait une auto-suffisance, Il faut éliminer le froid pour avoir la tiédeur, on évite les dispersions par la peau, pour permettre ainsi de vite et bien retenir le Qi

C'est cela la correspondance au Qi de l'hiver, le Dao (loi de la nature) de l'entretien de la mise en réserve. Si l'on va à l'encontre, on endommage les reins et au printemps il y aura des syndromes de flaccidité (atrophie) et fléchissement Jue, le Qi Yang que l'on est censé faire naître sera insuffisant ».

A partir de ce texte classique datant d'environ 2600 ans, les médecins et daoistes chinois ont à travers les siècles développé plusieurs techniques concrètes de santé et de longévité, c'est ce qu'on appelle le Yang Sheng (entretien de la vie).

*[1] **Huang Di Nei Jing** 黄帝内经 (Classique Interne de l'Empereur Jaune) - Canon de la médecine chinoise attribué à Huang Di (2697-2599) appelé aussi la « Bible des acupuncteurs »*

Soupe au mouton, Dang Gui (angélique de Chine) et gingembre



C'est la recette du Yang Sheng de l'hiver la plus connue qui provient d'un livre de médecine chinoise clinique: Jin Gui Yao Lue 金匱要略 (rouleau supérieur) écrit par le "sage de la médecine" Zhang ZhongJing 张仲景 :

当归三两 生姜五两 羊肉一斤

Dāngguī sān liǎng shēngjiāng wǔ liǎng yánròu yī jīn

Trois liang d'angélique, cinq liang de gingembre, une livre de mouton

Voici la recette avec dosage adapté :

- Mouton 500 g à couper en morceau à cuire rapidement dans l'eau bouillante pour enlever les résidus.
- *Dang Gui* 10g (Angélique de Chine)
- Gingembre 20g (sans la peau)
- Mettez le tout dans une marmite, rajoutez de l'alcool jaune, sucre roux, de l'eau à feu doux pendant 2 heures.

Fonction: réchauffe le centre et tonifie le vide, expulse le froid et arrête la douleur, bénéfique pour ceux qui ont peur du froid et les femmes aux règles douloureuses dues au froid.

***** . ***** . ***** . ***** . ***** . *****

Recette de saison : Gratin d'endives aux graines de Cumin

- Nombres de personnes : 2 à 3 personnes
- Durée : 30-40 minutes

Ingrédients :

- Endive : 2 par personnes selon la taille
- Graines de Cumin : 1 à 2 cuillères à café
- Crème liquide : 20 cl
- Riz thaï ou noir : 1 poignée
- Échalote : 1 à 2
- Huile/sel/poivre

Préparation

- Dans une sauteuse, faire revenir l'échalote dans l'huile
- Ajouter les endives coupées en deux selon la longueur
- Mélanger, saler et poivrer
- Couvrir et laisser cuire doucement pendant 10-15 minutes
- Verser dans un plat à gratin le riz, les endives et les graines de Cumin
- Ajouter la crème fraîche
- Puis parsemer le gruyère (option)
- Assaisonner
- Faire gratiner au four à 210°C (thermostat 7) pendant 30 minutes
- Les graines de cumin, vous pouvez les griller modérément afin d'apporter une touche « Yang » à savoir « réchauffante ».

Le riz noir est plus dans la saisonnalité de l'hiver (couleur noire), ensuite c'est aussi une question de goût. Le plaisir reste primordial !

Les aliments à consommer et à limiter en Hiver

Source : <https://www.yangsheng-food.com/dietetique-chinoise-hiver>

	Aliments à privilégier	Aliments à limiter
Légume	Artichaut, Chou-fleur, Brocolis, Chou de Bruxelles, Betterave, Carottes, Haricot vert, Potiron, Courge, Chou Kale, Champignon Noir (autres champignons : Tremelle, Cèpe, Pleurote)	Endive, Chicoré, Roquette Fenouil, Laitue, Salade, Cresson, Ortie, Oseille, Blette, Epinard, Chou, Asperge Pousse de bambou, Tomate
Fruit	Jujube, Datte, Banane, Baie de Goji, Noix de Coco, Figue, Châtaigne, Coing, Grenade, Goyave, Litchi, Kumquat	Pamplemousse, Sorbets de fruits, Rhubarbe, Orange, Citron
Céréale Légumineuse (sans excès)	Orge, Avoine, Maïs, Riz, Riz Noir, Quinoa, Blé, Sarrasin, Millet, Boulgour, Azuki, Fève, Haricot blanc/noir, Petits-Pois, Lentilles, Pois-Cassé, Pois-Chiche, Patate Douce, Plantain, Pomme de Terre, Soja	
Poisson	Carpe, Crabe, Huitres, Poulpe, Poissons de Mer, Algues, Calamars, Crustacés, Oursins, Seiche, Coquille St Jacques, Truite, Anguille, Moules, Crevettes, Langouste, Langoustine	
Viande (sans excès)	Agneau, Canard, Pigeon, Porc, Poulet, Bœuf	
Produit Laitier	Fromage de chèvres/vaches, Lait brebis/chèvre/Vache/Soja	Yaourt, Crèmes Glacées, Glaces, Tofu
Autre	Sauce soja (sans excès), le sel (sans excès), Chocolat Aromates : Gingembre, Cannelle, Ginseng, Romarin, Poivre, Cardamome, Clou de girofle. Oléagineux : Noix, Amande, Sésame, Pignon de Pin, Cacahuète	Alcool, Glace, sorbet Aliments trop épicés/trop sucrés/trop salés/trop gras Boissons trop froides, Thé vert, Menthe, Verveine

LA TORTUE NOIRE SYMBOLE DU COSMOS

Source : <https://www.cours-qigong.fr/tortue-noire-symbole-yin-longevite/>

On dit en Chine que 4 créatures divines protègent le monde dans les 4 directions. Ces 4 **animaux célestes** sont incorporés d'une façon subtile dans de nombreux arts taoïstes issus du chamanisme comme la cosmologie, l'astronomie, la divination (*yì jīng*), fēng shuǐ, nēidān (alchimie interne), *Zhōngyī* (médecine traditionnelle chinoise), etc. On les retrouve sous diverses formes symboliques.

Ci-dessous une liste d'associations traditionnelles pour mieux en comprendre le sens :

- **Le Dragon Vert/Bleu** 青龙 qīng lóng : Est, élément Bois, **Printemps**, Foie & Vésicule biliaire
- **L'Oiseau Vermillon** 朱雀 zhū què : Sud, élément Feu, **Été**, Coeur et Intestin grêle
- **Le Tigre Blanc** 白虎 bái hǔ : Ouest, élément Métal, **Automne**, Poumon & Gros intestin
- **La Tortue Noire** 玄武 xuán wǔ : Nord, élément Eau, **Hiver**, Rein & Vessie.

Dans la Chine antique, **la tortue noire**, qui nous intéresse plus particulièrement, a toujours symbolisé l'énergie **Yin** (*rondeur, lenteur et calme sont des attributs du Yin*). On dit d'elle qu'elle contient tous les secrets du Ciel et de la Terre. En effet, la partie supérieure de sa carapace évoque la voûte céleste et la partie inférieure plate la terre (l'horizon). Cette vision cosmique de la tortue en a fait un outil de prédilection pour les devins de l'antiquité. Ils utilisaient en effet les carapaces qui, après cuisson, laissaient des craquelures permettant d'interpréter les présages.

Bien à l'abri dans sa carapace, elle marche lentement mais sûrement, comme affranchie des contraintes du temps. Il se dégage d'elle un sentiment de tranquillité, mélange de sagesse et de stabilité. La tortue, animal emblématique de l'hiver pour les Chinois, est considérée comme un vieux sage et représente un pilier contre lequel on peut s'appuyer sûrement.

LA TORTUE NOIRE SYMBOLE DE LONGÉVITÉ ET DE SAGESSE

Symbole de longue vie à cause de sa longévité exceptionnelle, on retrouve souvent celle-ci comme protectrice sur des stèles funéraires commémoratives imposantes. La stèle est posée sur le dos de la tortue qui peut supporter le poids de celle-ci (*elle porte le monde sur son dos dans la mythologie chinoise*) : un présage de protection, d'endurance et d'immortalité.

La Tortue Noire est également vue comme une créature céleste gouvernant la direction du **Nord** (Palais du Nord) associée à la **sagesse** et à la connaissance du sage/ermite. Elle est essentiellement représentée enlacée avec un serpent (*Yang*) pour devenir cette fois **Xuánwǔ** (玄武) « *Le Guerrier sombre ou mystérieux* » ou comme une divinité révérée **Xuanwushangdi** (玄武上帝) en particulier par les artistes martiaux de **wǔ dāng shān** 武当山, entre autres.

Elle devient symbole de **protection** avec sa carapace : le dos est associé à la tortue et ne dit-on pas dans nos expressions populaires :

- « Protéger ses arrières »,
- « Avoir les reins solides » !

LA TORTUE EN MÉDECINE CHINOISE TRADITIONNELLE

On utilise également la carapace de tortue (*biē jiǎ* dans le *Shen Nong Ben Cao Jing*) pour des prescriptions de médecine chinoise visant à « Tonifier le Yin, clarifier la chaleur et ancrer le Yang »... On mange également sa chair dans des recettes populaires, sans doute pour en absorber l'essence mais aussi parce que, dans certaines régions de Chine, c'est tout simplement une nécessité !

LA TORTUE DANS LE CONTEXTE DU QI GONG (YANG SHENG)

On a fait référence au couple Reins/Vessie dans le symbolisme de la Tortue Noire. C'est précisément la région/organes que l'on cherche à activer. Une des bonnes façons d'activer « notre tortue » en *Qi Gong* est de faire un étirement spinal (*muscles érecteurs du rachis, muscles des lombaires*), vertèbres par vertèbres, en synchronisant la respiration sur les régions bloquées et d'y ajouter la respiration du **Rein** pour dissoudre les éventuelles stagnations.

MÉTHODE DE RESPIRATION DE LA TORTUE

- Allongez-vous sur le dos avec les pieds à plat / genoux pliés.
- Mettez les paumes sous le nombril sur le Dan Tian inférieur.
- Sur l'expiration, videz progressivement vos poumons. Vous sentirez vos paumes descendre vers le dos (donc vers le sol) avec une respiration profonde et naturelle sans rétention.
- Sur l'inspiration, créez une expansion circulaire du souffle dans les 8 directions simultanément. Cela aura pour effet de presser légèrement plus dans le dos au niveau des Reins mais également dans les autres directions (mais de façon plus diffuse).

Le fait d'être allongé favorise une prise de contact optimale avec cette région des reins, grâce à la force de gravité qui fait pression sur le bas du dos. Cette pression aura pour effet de masser naturellement les Reins et de soulager les lombalgies entre autres effets.

Le but de cette respiration est de recharger le Rein de façon douce, régulière et progressive sans force ni intention trop volontariste. On utilise donc les spécificités de l'élément Eau : tout se fait dans le calme et de façon naturelle ou *zìrán* (自然) en chinois.

- Puis se redresser doucement en position debout ou assise. Essayer, à nouveau, de reproduire cette respiration, mais cette fois sans l'aide du sol ! Prenez votre temps, la tortue n'est pas pressée d'arriver à son but bien au contraire.
- Pour conclure, frottez vigoureusement vos mains pour les chauffer et massez le bas du dos de façon circulaire avec les mains 81 fois.
- Pour conclure massez le point d'acupuncture *Yong Chuan 1 Rein*.

EN RÉSUMÉ

RALENTIR ! c'est gagner du temps pour mieux sentir l'instant présent. Éviter de se disperser en réduisant les activités et les émotions trop intenses. Tourner notre esprit vers l'intérieur pour cultiver le calme et la bienveillance. Écouter et renforcer notre respiration pour stimuler notre énergie interne
