

Fortifier ses Reins pour retrouver du Tonus

L'hiver est une période où la circulation de l'énergie ralentit et le niveau décroît.

Les Reins sont la réserve fondamentale du corps qu'il faut entretenir et préserver. Ils compensent les déficiences des autres organes.

Les reins sont le siège de l'essence (Jing) émanant d'origines différentes (innées, vitale, nourriture, air). Le Jing est utile au niveau sexuel et développement de la fécondité, il favorise la croissance et le développement. Il contribue à la production du sang et intervient dans la construction des défenses immunitaires.

Il est donc essentiel pouvoir la contenir et la renforcer.

Les Reins sont associés à la sagesse : ne pas hésiter, savoir quelle direction prendre pour parvenir au but naturel de la vie.

A l'image de l'eau qui s'écoule vivement, sans hésitation, sans interruption de la source à la mer.

La sagesse est un savoir-faire pour savoir comment vivre bien.

La peur déséquilibrera le mouvement du Qi des Reins. Inversement, une détérioration du Qi des Reins peut amener à un état de crainte et peur.

