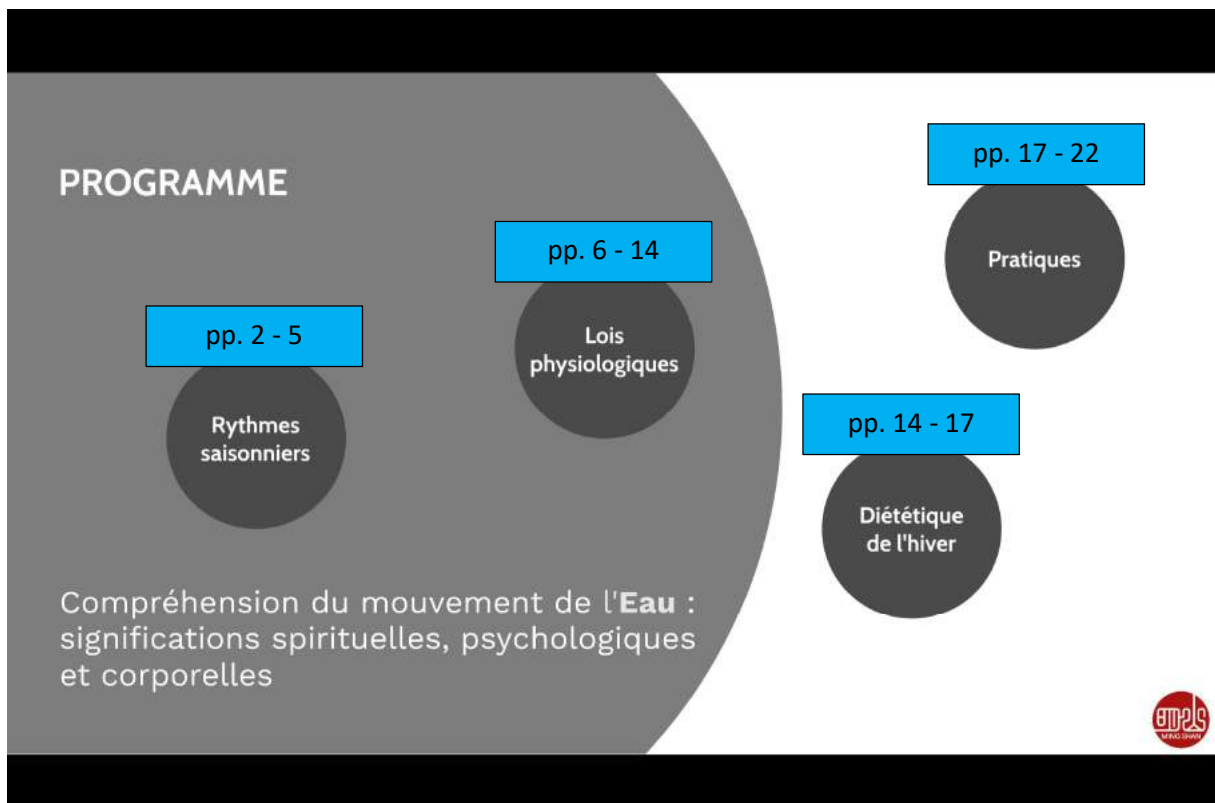




The cover features a photograph of a winter forest with snow-covered trees under a clear blue sky. The text 'SÉMINAIRE DE RÉGULATION SAISONNIÈRE L'HIVER' is centered over the image. To the right, there are three circular buttons: a grey one labeled 'Programme', a red one labeled 'Lignée Wujimen', and the name 'Fabrice Jordan' below them. A small red circular logo with the letters 'ETPS' is in the bottom right corner.

Programme



The diagram is set against a dark grey background. At the top left, the word 'PROGRAMME' is written in white. Below it, a large grey circle contains the text 'Compréhension du mouvement de l'Eau : significations spirituelles, psychologiques et corporelles'. Five blue rectangular boxes with white text are arranged around the circle, each pointing to a specific topic in a dark grey circle. The topics and their corresponding page ranges are: 'Rythmes saisonniers' (pp. 2 - 5), 'Lois physiologiques' (pp. 6 - 14), 'Diététique de l'hiver' (pp. 14 - 17), 'Pratiques' (pp. 17 - 22), and 'pp. 17 - 22' (a box above the 'Pratiques' circle). A small red circular logo with the letters 'ETPS' is in the bottom right corner.

1. Les rythmes saisonniers

Rythmes saisonniers



Yin Yang

Les 5 Mouvements

Saisons

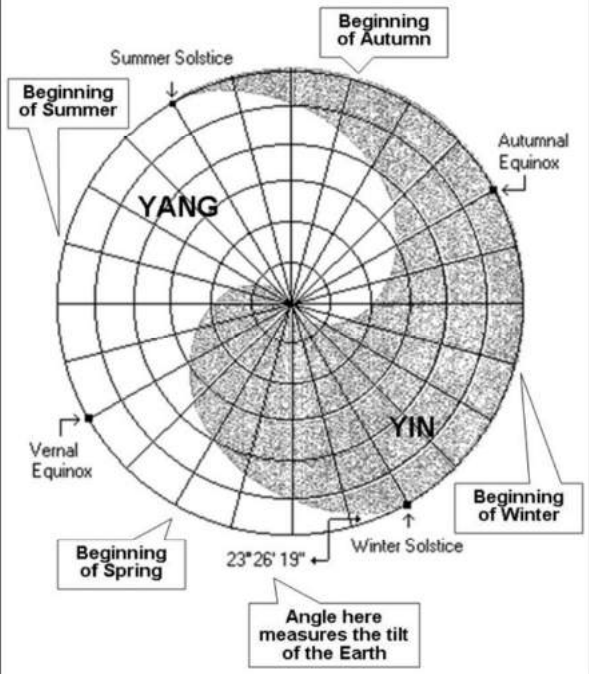
L'esprit des saisons




1.1. Le Yin et le Yang

Yin & Yang

阴 阳



Angle here measures the tilt of the Earth



1.2. Les 5 Mouvements

Les 5 Mouvements

Dans la Nature

- Bois** (木): Vent, Naissance, Extériorisation, Foie - Vésicule biliaire, HUN
- Feu** (火): Chaleur, Croissance, Superficialisation, Cœur - Intestin grêle, SHEN
- Terre** (土): Humidité, Transformation, Répartition, Rate - Estomac, YI
- Métal** (金): Sécheresse, Décroissance, Intériorisation, Poumon - Gros intestin, PO
- Eau** (水): Froid, Mise en réserve, Concentration, Rein - Vessie, ZHI

Dans le corps humain

Logo: 5025 WU XING SHAN

1.2.1. Les 5 Mouvements dans la Nature

Le système structurel des Cinq Mouvements

Dans la NATURE

Cinq Eléments	Nature						
	Sons	Saveurs	Couleurs	Transformations	Types d'énergie	Directions	Saisons
Bois	Jue	Acide	Vert	Naissance	Vent	Est	Printemps
Feu	Zhi	Amère	Rouge	Croissance	Chaleur	Sud	Eté
Terre	Gong	Sucrée	Jaune	Transformation	Humidité	Centre	Fin d'été
Métal	Shang	Piquante	Blanc	Décroissance	Sécheresse	Ouest	Automne
Eau	Yu	Salée	Noir	Mise en réserve	Froid	Nord	Hiver

Logo: 5025 WU XING SHAN

1.2.2. Les 5 Mouvements dans le Corps humain

Le système structurel des Cinq Mouvements

Dans le CORPS HUMAIN

Cinq Éléments	Corps humain						
	Organes - Zang	Entraîlles - Fu	Organes sensoriels	Constitutions tissulaires	Emotions	Liquides organiques	Aspects du pouls
Bois	Foie	Vésicule biliaire	Œil	Tendon	Colère	Larme	Tendu
Feu	Cœur	Intestin grêle	Langue	Vaisseau	Joie	Sueur	Ample
Terre	Rate	Estomac	Bouche	Muscle	Réflexion	Salive	Modéré
Métal	Poumon	Gros Intestin	Nez	Peau & cheveux	Chagrin	Morve	Superficiel
Eau	Rein	Vessie	Oreille	Os	Peur	Crachat	Profond

1.3. Les Saisons

Rythmes saisonniers

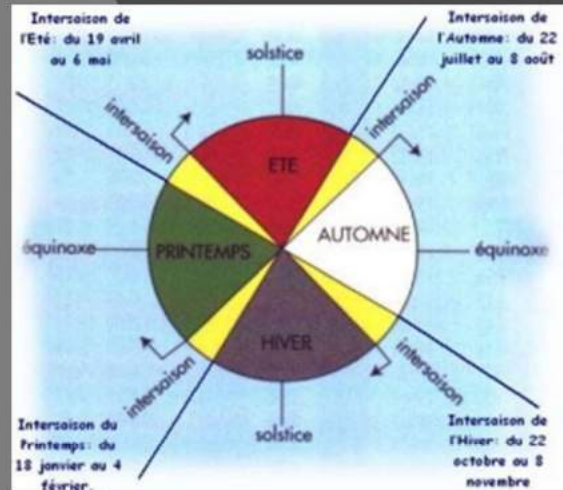
La 5ème
saison

1.3.1. La 5^{ème} saison – l'intersaison

La 5^{ème} saison

Les intersaisons

- Correspondent à un changement d'état, à quelque chose « qui n'est plus » mais « qui n'est pas encore ».
- Est considérée comme propice pour harmoniser les relations des cinq organes et préparer la saison à venir (Centre)



1.4. L'esprit des saisons

L'esprit des saisons

L'énergie de toute chose dans la nature naît au printemps, croît en été, se récolte en automne et se cache en hiver, elle est soumise à la loi de la variation du Yin et du Yang des quatre saisons.

- Le **Cœur** et le **Foie** contribuent respectivement à l'énergie Yang de l'été et du printemps
- Le **Poumon** et le **Rein** contribuent à l'énergie Yin de l'automne et de l'hiver, ce qui préserve l'énergie vitale des racines.

2. Lois physiologiques

Lois physiologiques qui gouvernent le passage à l'hiver

La Vessie

Le Rein

L'esprit de l'hiver

L'idéogramme Dong




2.1. L'esprit de l'hiver

L'hiver

7 novembre - 3 février


"Les trois mois de l'hiver sont appelés **"fermer"** et **"mettre en recel"**.

"On exerce son vouloir, comme si l'on était tapi, comme si l'on était caché, comme si l'intention tout entière était tournée vers soi, comme si l'on obtenait une pleine conscience de soi-même".



en d'autres termes...

Su Wen, chapitre II



2.1.1. La symbolique de l'Hiver

La symbolique de l'hiver

Il exprime à la fois **l'accomplissement du "non-agir"**, celui qui rend possible la plongée dans ses propres racines, et **l'élan fondamental**, la capacité légitime de ressurgir quand on a contacté ses propres bases.

Il est donc à la fois le **point d'orgue** qui conclut la descente de l'énergie et le **point d'appui** et lieu de recel dynamique de sa remontée.



2.2. L'idéogramme de l'Hiver

L'idéogramme "**dong**" est composé de :

- un élément phonétique qui représente une navette dont le bout est fixé par une broche pour l'empêcher de s'ouvrir, d'où le sens de fixation
- le radical Bing, composé de deux points verticaux, signifie gel ou glace, évoquant la cristallisation qui se forme à la surface de l'eau quand elle gèle
- Le caractère ancien disait "cessation, emprisonnement du soleil"



2.3. L'organe de l'Hiver

Le Rein (SHEN) représente le ministre - serviteur d'un prince ministre tenant en main l'ensemble de l'individu incarné.

Il évoque la solidité et la fermeté dans l'Homme, la force profonde où s'enracinent la Vie, le Jing, les 5 organes, les entrailles curieuses, les liquides organiques.

"Faire émerger la puissance"

Le Rein est aussi associé à la volonté, à l'habileté, à l'adresse, au talent et à l'intelligence.



Le méridien
du Rein



2.3.1. Le méridien du Rein

Les fonctions du Rein

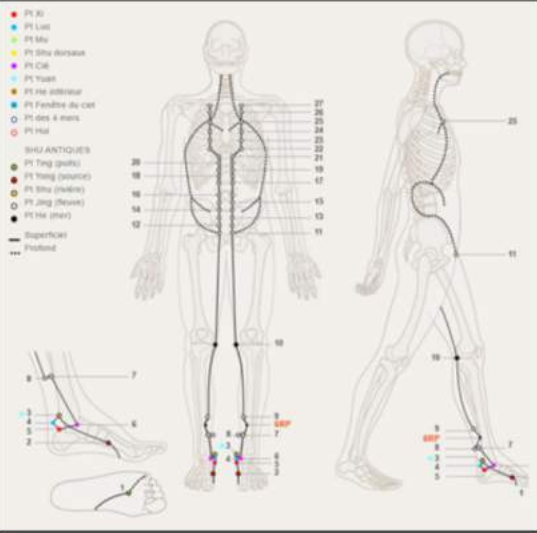
- Il stocke le Jing inné : il gouverne la naissance, la croissance, la reproduction et le développement
- Il gouverne l'Eau
- Il contrôle la réception du Qi
- Il s'ouvre aux oreilles
- Il se manifeste dans les cheveux
- Il abrite la volonté

Les points-
clés du Rein



2.3.2. Les point-clés du Rein

Les points-clé du Rein



SHU ANTIQUES

- PI Tong (profond)
- PI Tong (superficiel)
- PI Shu (profond)
- PI Shu (superficiel)
- PI Jing (profond)
- PI He (profond)

SHU

- PI 14
- PI 12
- PI 10
- PI 8
- PI 6
- PI 4
- PI 2

Legend: Superficiel (dashed line), Profond (solid line)

R1 Yong Quan


R6 Zaho Hai

R10 Yin Gu

R23 Shen Feng

R24 Ling Xu

R25 Shen Cang



Yong Quan 涌泉

"Source jaillissante"

- Point d'entrée de l'énergie
- Tonifie le Rein-Yin
- Ouvre les "orifices du coeur", calme l'esprit
- Assure la réception de l'Énergie Yin montant de la terre et de l'Énergie Yang descendante.



Zhao Hai 照海

"Mer lumineuse"

- Commande l'enracinement du Yin, les relations avec la Terre en tant qu'agent créateur Yin et les rapports avec les temps Yin
- Elimine la chaleur, calme l'esprit, traite la gorge, régularise les règles
- Point maître du sommeil



Yin Gu 陰谷

"Vallée du Yin"

- Point He (eau), Ben (racine)
- Point de départ du méridien distinct des reins qui va se réunir à celui de la vessie
- Tonifie le Rein Yin
- Dégage le TR inférieur



Shen Feng 神封

"Sceau divin"

- Point organe du Coeur, ministre ambassadeur de l'empereur dont il rayonne les ordres
- Diffuse et fait descendre le Qi des Poumons
- Harmonise l'estomac



Ling Xu 靈虛

"Vide de l'âme"

- Libère de la contrainte psychique permanente qu'est la conscience
- N'amène pas l'état de vacuité, sauf chez ceux qui peuvent le travailler depuis l'intérieur, par eux-mêmes.
- Peut corriger les symptômes provoqués par une impossibilité d'y arriver, chez ceux qui la désirent



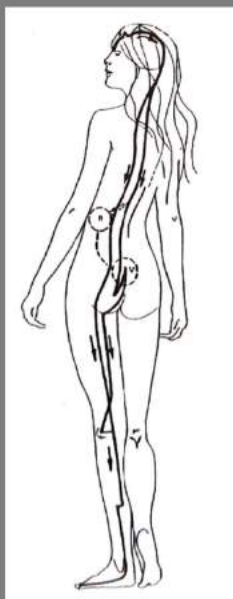
Shen Cang 神藏

"Trésor de l'esprit"

- Répond au champ de cinabre moyen, càd à la fusion à soi-même qui suit la fusion à l'autre (champ de cinabre inférieur) et précède la fusion au Principe (champ de cinabre supérieur)



2.4. L'entraille de l'Hiver



La Vessie

"Ministre de l'aménagement du territoire de l'Homme"

Elle règle la répartition liquidienne du corps en assurant son excrétion

Fonction de transformation, qui nécessite de la Chaleur et du Qi, ces deux facteurs venant du Yang du Rein.

膀胱

Le
méridien
de la Vessie



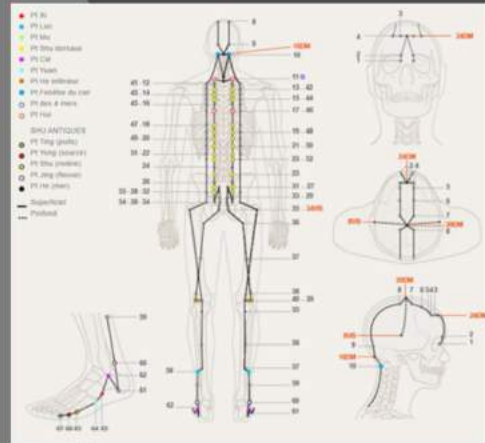
2.4.1. Le méridien Vessie

Méridien Vessie

- Les points Shu dorsaux (V11 à V28) sont en liaison directe avec tous les organes, ils permettent de disperser l'Énergie située dans ces organes.
- Assure avec le Rein la liaison Yin/ Yang, de l'intérieur vers l'extérieur.

VB25
Jing Men

V23
Shen Shu



2.4.2. Les point-clés de la Vessie

Jing Men 京門

"Porte de la capitale"

- Point Mu des reins
- Point Mu de l'Eau, Hiver, Nord, de minuit, c'est la "renaissance"
- Régit la mise en mouvement globale du Yang, surtout du petit bassin



Shen Shu 腎輸

"Assentiment des reins"

- Retentit sur la rate (via le métabolisme des eaux)
- Régit la passe du bas (avec DM4)
- Traite les reins
- Tonifie la colonne vertébrale
- Eclaircit les yeux et les oreilles



3. La diététique de l'Hiver

Les aliments en médecine chinoise



Les familles

Les aspects


La diététique de l'Hiver



3.1. Les familles d'aliments



Les quatre familles d'aliments

Les légumes : remplissage, lest	REEMPLIR
Les graines : base de la nourriture, porteuses du principe de vie	NOURRIR
Les fruits : véritables catalyseurs des transformations internes (de par leurs saveurs et leurs effets mécaniques (lest, hydratation))	COMPLETER
Les viandes : tonifiantes, stimulent et augmentent les énergies	TONIFIER




3.2. Les aspects des aliments

Les quatre aspects de l'aliment

- **Vitalité** (Jing, essence vitale)
- **Saveur** 
- **Energies** 
- **Texture** (couleur, consistance, hydratation)

- **Qualité**, fraîcheur, authenticité, intégrité de son conditionnement
- **Odeur** (effets sensoriels, actions stimulatrices et inhibitrices sur les viscères, méridiens et mouvements globaux de l'énergie), **Forme, matière** (dont la saveur serait plus petit composant expérimentable et qualifiable sensoriellement)
- Leur nature (degré d'activation énergétique) est définie en termes de **température**
- Détermine les **mouvements de la mastication et de la déglutition**, la répartition buccale des saveurs et celle des liquides et des modalités d'assimilation aux différents étages de l'appareil digestif



3.2.1. Les 5 saveurs

Les 5 saveurs

Acide :

Bois; Foie - Vésicule biliaire; Muscles et Yeux

tomate, pourpier, oseille, poireau, épinards, haricot azuki, blé, pain au levain, fromage, yaourt, truite, prune, vinaigre et sous-produits, choucroute

Amer :

Feu; Cœur - Intestin grêle; Vaisseaux sanguins; Phonation et Toucher

endives, asperges, artichauts, brocolis, pissenlit, chicorée, chou-rave, navets, échalote, pousse de bambou, persil, ciboule, mouton, chevreau, foie de volailles, café, thé, tabac, chocolat, abricots, algue bleue

Doux, harmonisant :

Terre (centre permanent); Rate - Système lymphatique - Pancréas - Estomac; Tissu adipeux et Gustation

maïs, millet, riz, aubergine, betterave, carotte, concombre, citrouille, courge d'hiver, arachide, pois, tofu, amande, noisette, bœuf, caille, oie, pigeon, melon, poire, pomme, raisin, litchi, kaki

Piquant :

Métal; Poumon - Gros intestin; Peau et Olfaction

ail, ciboule, oignon, radis, kumquat, pêche, avoine, millet, germe de blé, cheval, lapin, thym, basilic, poivre, alcool, piment, moutarde

Salé :

Eau; Appareil génito-urinaire - Système neuro-hormonal; Squelette et Audition

lentilles, pois, soja, salade cuite, algues kombu, crabe, crevettes, moules, huîtres, pieuvre, pigeon, porc, canard, sanglier, châtaignes, noix, produits conservés en saumure, sel, tamari ou sauce soja foncée, sauce d'huîtres, sardine, thon, saumon...



3.2.2. Les énergies

Les énergies des aliments

Froids : Eau

Maintiennent l'énergie vers le bas et l'intérieur

Tomate, rhubarbe, chicorée, endives, pousses de bambou, pissenlit, cheval, foie de lapin, kaki, bananes, pastèques, melon, calmar, crabe, pieuvre...

Chauds : Feu

Activent fortement l'énergie vers le haut et l'extérieur

Cannelle, ail, gingembre, poivre noir, piment, truite, café, huile de soja, viande d'agneau, pintade, faisan...

Tièdes : Bois

Déterminent une légère activation

Asperge, avoine, riz gluant, ciboule, ciboulette, poireaux, pleurotes, oignons, panais, mouton, chèvre, bœuf, poulet, cerises, dattes, litchis, longane...

Frais : Métal

Entraîne une légère inhibition mais stimule par ex la circulation sanguine

Aubergine, artichauts, brocoli, céleri, chou chinois, courge d'hiver, épinards, radis oriental, avocats, poires, pommes, prunes, lapin, blanc d'œuf, spiruline, algue bleue...

Neutre : Terre

Aliments stables et équilibrés, harmonisent le sang et l'énergie, le haut et le bas du corps

Chou, carottes, betteraves, champignons parfumés, navets, chou-fleur, arachide, azuki, lentilles, haricots rouges, figues, raisin, bœuf, porcs, canard, oie, pigeon, jeune d'œuf, caille, anguille, maquereau, sardines, coquilles Saint-Jacques, sole...



3.3. Diététique de l'hiver

La diététique de l'Hiver

Précriptions des saveurs au cours des 12 mois de l'année par le médecin Sun Si Miao

Été
 Tonifier les reins
 Aider le foie
 Harmoniser l'estomac
 Le souffle de l'estomac
 Éviter le vent du Nord
 Éviter le vent et les aliments froids

Automne
 Tonifier le cœur
 Tonifier le foie
 Aider le Qi
 Éviter le vent et les aliments froids

Hiver
 Tonifier et régulariser les reins
 - Fermer les barrières -
 (éviter le passage d'énergie vers l'extérieur et articulaire)
 afin d'accueillir le départ du YANG.

Préprintemps
 Aider les reins
 Tonifier le foie
 Cultiver le diaphragme
 Éliminer les liquides pleuraux

Printemps
 Aider les reins
 Tonifier le cœur
 Tonifier et mouvoir le souffle de l'estomac

Été
 Tonifier et régulariser les reins
 - Fermer les barrières -
 (éviter le passage d'énergie vers l'extérieur et articulaire)
 afin d'accueillir le départ du YANG.

Automne
 Aider le Qi
 Tonifier les tendons
 Tonifier le sang afin de nourrir le cœur, le foie, le rate et l'estomac

Préprintemps
 Tonifier le cœur
 Aider les reins
 Harmoniser les reins

Printemps
 Tonifier le cœur
 Aider les reins
 Harmoniser les reins

Été
 Tonifier et régulariser les reins
 - Fermer les barrières -
 (éviter le passage d'énergie vers l'extérieur et articulaire)
 afin d'accueillir le départ du YANG.

Automne
 Aider le Qi
 Tonifier les tendons
 Tonifier le sang afin de nourrir le cœur, le foie, le rate et l'estomac

Hiver
 Tonifier et régulariser les reins
 - Fermer les barrières -
 (éviter le passage d'énergie vers l'extérieur et articulaire)
 afin d'accueillir le départ du YANG.

Flavors:
 - Été: amer
 - Automne: doux
 - Hiver: piquant et amer
 - Printemps: amer
 - Préprintemps: doux

Winter Specific Advice:
 Tonifier le cœur
 Aider les reins
 Harmoniser les reins
 Tonifier et régulariser les reins et l'estomac - Fermer les barrières - (éviter le passage d'énergie vers l'extérieur et articulaire) afin d'accueillir le départ du YANG.
 Nourrir le Qi des reins
 Ne pas blesser les tendons et os
 Puncturer avec prudence

4. Pratiques de l'Hiver

Exercices de l'hiver

Le souffle "Chui" de l'Hiver et des reins
 Direction : Nord

Novembre

Décembre

Janvier

4.1. Novembre

Novembre

7 novembre - 6 décembre

En ce dixième mois, l'univers est enfermé, l'eau se transforme en glace, la terre se craquelle, le dix mille êtres sont retournés à leur racine. Au coeur du Yin se prépare le retour au Yang. L'énergie du coeur et des poumons est faible, l'énergie des reins est forte et abondante. Il faut nourrir leur souffle.



Exercice 1

Exercice 2



"L'hiver arrive"

7 novembre - 21 novembre

Direction : Plein Ouest

- L'eau devient glace
- La terre se met à geler
- Le faisan plonge dans les eaux et devient hûtre



"Petite neige"

22 novembre - 6 décembre

Direction : Plein Ouest

- Les souffles du ciel s'élèvent et restent en haut
- Les souffles de la terre descendent et stagnent
- L'hiver est là, constitué



4.2. Décembre

Décembre

7 décembre - 4 janvier

En ce onzième mois, l'organe des reins a une énergie abondante, le coeur et les poumons son affaiblis, on tonifie et on régularise poumons et estomac. On ferme les barrières corporelles (articulations, lieux charnières) pour accueillir le sang Yang naissant.



Exercice 1

Exercice 2



"Grande neige"

7 décembre - 21 décembre

Direction : Nord-Ouest

- L'oiseau qui appelle le jour ne chante plus
- Les tiges commencent à s'accoupler
- Le Li est en pleine forme



"Solstice d'hiver"

22 décembre - 4 janvier

Direction : Nord-Ouest

- Les vers de terre s'entortillent sur eux-mêmes
- Le cerf se défait de ses bois
- La source se met en mouvement



4.3. Janvier

Janvier

5 janvier - 3 février

En ce deuxième mois, l'univers est enfermé, le Yang demeure caché, le Yin s'est propagé. Le haut du corps est en abondance, l'énergie de l'eau ne circule pas. On tonifie le coeur, on aide les poumons, on harmonise et on régularise les reins.



Exercice 1

Exercice 2



"Petits Froids"

5 janvier - 19 janvier

Direction : Nord-Ouest

- Les oies sauvages s'en vont vers le nord
- La pie commence à faire son nid
- Le faisan crie



"Grands Froids"

20 janvier - 3 février

Direction : Nord-Ouest

- La poule couve
- Les oiseaux de proie volent rapidement
- Les eaux et les lacs sont profondément gelés

